Obrak Nr. 12

ok IV. Kraków, dnia 1. lutego. Nr. 1. 2.

1900

Przegląd Gimnastyczny

Do naszych Przyjaciół i Czytelników!

Ponieważ leży to w interesie pisma a także i poszczególnych Towarzystw sokolich, gimnastycznych i sportowych, aby działalność ich czysto techniczna dochodziła do wiadomości ogółu, znajdując swą należytą ocenę, przeto zwracamy się do wszystkich życzliwych nam, a zwłaszcza naczelników poszczególnych gniazd z prośbą o zasilanie »*Przeglądu*« fachowemi korespondencyami. Pożądane są przedewszystkiem programy i sprawozdania z popisów (ćwiczeń) publicznych, opisy ćwiczeń, wycieczek, uwagi techniczne i w ogóle artykuły z zakresu wychowania fizycznego i gimnastyki wraz z pokrewnemi jej grupami ćwiczeń i sportów z wyłączeniem stosunków administracyjnych i towarzyskich.

Ufni w to, że odezwa ta nie pozostanie bez skutku prosimy o nadsyłanie korespondencyj pod adresem Redakcyi, Kraków ul. Wolska l. 25. przed 20-tym każdego miesiąca.

Redakcya.

Rok IV. Kraków, dnia 1. Lutego 1900. Nr. 1. 2.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:
Rocznie zł. 1·80 = kor. 3 hal. 60
Półrocznie » —·90 = » 1 » 80
W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—
Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Edward Kubalski.

Od Redakcyi.

Niniejszem rozpoczynamy czwarty rok wydawnictwa „*Przeglądu gimnastycznego*“ dziękując dotychczasowym Czytelnikom za poparcie, a ufni w to, że prędzej, czy później cel nasz i idea, dla której pracujemy, stanie się dostępną i zrozumiałą dla ogółu, zaś pismo nasze — aczkolwiek fachowe, znajdzie swych zwolenników w coraz szerszych sferach społeczeństwa. — A ten cel, który nam przyświeca, to hasło nasze bardzo proste, a bardzo doniosłe: odrodzić ludzkość, odrodzić społeczeństwo, młodzież naszą pod względem fizycznym i zdrowotnym przez rozbudzenie hartu woli, energii i odwagi. Skoro wytężone siły dźwigają naród w kierunku umysłowym i intellektualnym — co słusznie i koniecznie — niech i nam będzie wolno dążyć do tego, abyśmy dorzucili cząstkę do tej pracy podźwignienia go i do podniesienia w sposób, jaki uważamy za również skuteczny i pożądany, jeśli człowiek, jako jeden z najdoskonalszych tworów przyrody ma się rozwijać normalnie i harmonijnie.

Właśnie bowiem ta potrzeba nauki i wiedzy, ta konieczność sprostania tak szybkiemu postępowi w dziedzinie umiejętności sztuk i wynalazków — kazała mimowoli zapomnieć całem pokoleniom, że najtęższy mózg potrzebuje powłoki zewnętrznej, potrzebuje nerwów i mięśni, bez których pracować nie może. Z drugiej zaś strony kultura rozpieściła człowieka, czyniąc go słabym jak dziecko,

nieodpornym i bezbronnym; udogodnienia wynalazków i ulepszeń skazały go na bezczynne życie i oddaliły od życia, ruchu i przyrody. — Stąd poszło, że kwestyę hygieny, wychowania fizycznego, zepchnięto na plan ostateczny, o ile już zupełnie nie pominięto. Jednak ciało zaniedbane, przeczulone, bo nigdy nie hartowane nerwy, zapadłe suchotniczo piersi zemściły się za to długie zapomnienie, a przedwcześnie zgrzybiała i fizycznie nierozwinięta młodzież zastraszyła ludzkość widmem grożącego jej skarłowacenia i degeneracyi. Temu też przypisać należy, że choć w części zamierzono złemu zaradzić: rzucono się do gimnastyki, sportów, zaprowadzono naukę gimnastyki w szkołach ludowych i gimnazyach.

Ale to jeszcze nie wszystko co trzeba, co koniecznem jest, aby zaszczepić zdrowie i siły w dekadenckie rzesze. Wprawdzie zdaje się, że nie powrócimy już nigdy do tego ideału helleńskiego życia i wychowania — gdzie słowo mędrca, pieśń poety i męskie ćwiczenia składają się w greckiem gimnazyum na to, aby kształcić i rozwijać chłopców ateńskich, — również nie przejdzie nam nigdy w krew ów sport, którego taką typową ojczyzną jest Anglia; — mimo to jednak, a raczej dlatego właśnie pozostaje nam wiele do zrobienia, aby idea harmonijnej pełni fizycznego i umysłowego bytu i rozwoju, która dopiero stanowi o kulturze i rozkwicie narodu — dotarła do głębin społeczeństwa. Pozostaje nam: rozbudzić zamiłowanie do ruchu i ćwiczeń fizycznych, należyte uznanie dla zatraconej obecnie, a przecież tak pięknej budowy człowieka, którą jedynie normalne ćwiczenie symetrycznie wyrzeźbić potrafi; pozostaje nam wreszcie zwrócić uwagę na to, że z tą kwestyą łączy się sprawa zdrowia, o którem powiada poeta: »że nikt się nie dowie jako smakuje, aż się zepsuje«. A przecież ćwiczenia, gimnastyka — to zdrowia rękojmia i naturalny sprzymierzeniec.

W społeczeństwie zresztą koniecznym jest podział pracy. Niech inni wiodą naród do źródeł wiedzy i mądrości. My ze swego stanowiska chcemy, aby on tam doszedł, nie jako niemocny i zgrzybiały starzec, ale w rozkwicie młodzieńczego blasku życia i siły.

I oto ten cel, te usiłowania pozostaną jak dotychczas, wdzięcznem zadaniem naszego pisma.

Ponadto uwzględniać też będziemy szerzej gimnastykę szkolną, tudzież poszczególne działy i gałęzie ćwiczeń i sportów, poświęcając im oddzielne rubryki w *„Przeglądzie“*.

W końcu donosimy naszym Czytelnikom, że z powodu ustąpienia Dr. Stanisława Rowińskiego, który dla zwiększonych w tym

roku zajęć zawodowych opuścić musiał dotychczasową placówkę, redakcyę objął E. Kubalski, a komitet złożony z S. Rucińskiego, Dr. M. Kirkora, Dra. E. Mięsowicza i S. Michalskiego zapewnił sobie współpracownictwo wybitniejszych sił na polu fizyologii, hygieny gimnastyki i pokrewnych jej sportów.

Kilka uwag o zlotach okręgowych.

W. TURSKI.

Sprawa zlotów okręgowych z porządku dziennego nie schodzi, czujemy, że nie wszystko jest jak być powinno — szukamy zmian i ulepszeń, — kwestya pozostaje żywą.

By kilka uwag do rozpraw nad nią dorzucić, — zestawmy momenta z jakich budujemy »zlot« w obecnej formie.

Przedewszystkiem wybór miejsca; jedno lub parę gniazd sokolich, potrosze gościnnością, potrosze ambicyą sokolą i nadzieją rozbudzenia żywszego tętna w miescowem sokolstwie, czasami nawet nadzieją przysporzenia funduszów zwiedzione, zgłasza się z projektem urządzenia zlotu u niego. — Wybór pada w myśl życzenia, trudno bowiem narzucić zlot w obecnej formie wbrew woli gniazda miejscowego.

Następnie zostaje puszczony w ruch cały ogromny aparat przygotowawczy.

Grono okręgowe układa program zlotu i program ćwiczeń; sypią się dalej kwestyonarze, rysunki i wskazówki różnego rodzaju; gniazda sokole tygodniami przerabiają ćwiczenia zlotowe lub przygotowują »ćwiczenia popisowe«, wbrew wszelkim zasadom sokolim budzi się współzawodnictwo gniazd, jeśli już nie współzawodnictwo jednostek i to niestety najmniej na polu gimnastycznem.

A gniazdo zlotowe!

W zamęcie przygotowania boiska, trybun, dekoracyi, budzenia zainteresowania zlotem, — obmyślania nieuniknionego festynu, teatru amatorskiego, loteryi fantowej i t. p. (czemś przecież niedobór możliwy łatać trzeba) nie ma chwili odetchnienia, —

zamęcza siebie i współmieszkańców, którzy z ogromu przygotowań, ogromnych spodziewają się rzeczy.

Nadchodzi nakoniec wykonanie zlotu.

Nieuniknioną kabalistyczna dla naszego Sokolstwa cyfra 10% jest już wiadoma roztajemniczonym.

Na ogólną ilość Sokołów okręgu, — tyle stanie do ćwiczeń, to prawie pewne; tę cyfrę znajdziemy jako przeciętną dla gniazd poszczególnych, — tę dla zlotów krajowych.

Drugie tyle mniej więcej do pochodu i parady, — zlot się rozpoczyna. Z miejsca diaparon niezmiernie wysoki.

Więc pochód uroczysty i wysoko nastrojene mowy, — więc obiad galowy i znowu mów uroczystych pół tuzina, — więc parogodzinna »próba ćwiczeń« często z przyprawą kwasów i niezadowolnienia. — Nakoniec ćwiczenia, w których niestety »efekt« zbyt często poważną odgrywa rolę.

Zlot się ukończył ze skończeniem ćwiczeń, — rozpoczyna się gościna, festyn, biba jakaś, lub coś podobnego.

Na scenie mówi się dalej o godności sokolej, o katechizmie cnót sokolich, stanowiącym podwalinę wielkich zadań i wielkich celów dla sokolstwa i dla narodu, — za kulisami zaś snuje się szara troska, by zlot się ukończył bez zakłócenia go nierozumnym jakim wybrykiem.

Odjazd, skończone wszystko. — Nie. — pozostają nieuniknione dodatki; gniazdo zlotowe strapione nieprzewidzianym niedoborem; ci i owi mają swoje bóle niedopowiedziane i żale, iż to i owo nie stało się tak, jak oni chcieli; sprawozdawca napisze i wydrukuje fejleton z zacięciem mniej lub więcej humorystycznem albo złośliwem — koniec.

A krytyka rzeczowa zlotu?

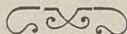
A wytknięcie błędów? A wspomnienie sokole w razie potrzeby? Jesteśmy za grzeczni i za »polityczni« na to; wszak w ślad za tem idą obrazy, — opuszczanie szeregów sokolich i t. p.

Ach ta obawa o zmiejszenie się ilości członków!

Gdybyśmy raz na zawsze bać się tego przestali!

Gdybyśmy »jakość« Sokołów nie ich »ilość« odważyli się na pierwszym planie postawić.

D. c. n.



O Trainingu. *)

Pogadanka na posiedzeniu grona naucz. Sokoła krakowskiego,

NAPISAŁ

Dr. Erwin Miesowicz.

Ciągły rozwój sportu w połączeniu z ambicyą jednostek, dążących do osiągnięcia nadzwyczajnych wyników czy to siły, czy szybkości lub wytrwałości, doprowadziły do wytworzenia się nowego pojęcia i słowa, którego my dotąd w naszym języku nie posiadamy, do pojęcia tak zwanego trainingu.

Pod »trainingiem« w najszerszem tego słowa znaczeniu, rozumiemy odpowiednie przygotowanie ciała w celu wykonania pewnych nadzwyczajnych ćwiczeń fizycznych, których wykonanie dla nieprzygotowanego organizmu byłoby albo wprost niemożliwem, albo połączone z niebezpieczeństwem dla zdrowia lub nawet i życia. Na pierwszy rzut oka wydawałoby się dla laika paradoksem, by można wykonywać pewną pracę, za jaką każde ćwiczenie fizyczne uważać można, raz z niebezpieczeństwem uszkodzenia swego organizmu, a drugi raz z wszelkiem bezpieczeństwem i bez natężenia. Tak jednak w rzeczywistości rzeczy się mają — co nie tylko teorya ale i liczne doświadczenia wykazały. Historya sportu i gimnastyki wykazuje, że wszelkie uszkodzenia i zmiany w organizmie ludzkim przez wykonywanie ćwiczeń wywołane, prawie nigdy nie spotykają ludzi pewnej gałęzi ćwiczeń stale się oddających, ale zwykle ulegają im chwilowi amatorzy, którzy bądź z próżności bądź to z lekkomyślności dorywczo porywają się do rzeczy, o których trudności wykonania wyobrażenia nie mają.

Człowiek będący w trainingu, pominąwszy już to, że ocenia dokładnie ilość potrzebnego wysiłku przy każdym ćwiczeniu, ma nadto w ten sposób ciało swe przygotowane, że znaczne, wprost zasadom hygieny i rozsądku ludzkiego przeciwne ćwiczenia i wysiłki bezkarnie znosi. Na czem to polega? Dokładnie i wyczerpująco bardzo trudno byłoby na to pytanie odpowiedzieć, z powodu najrozmaitszych czynników, ktore tu wchodzą w grę. Chcąc jednakowoż choćby w przybliżeniu i ogólnie uzmysłowić istotę

---

*) Zamieszczając ciąg dalszy rozpoczętego w listopadzie r. z. powyższego artykułu, uważamy za konieczne przedrukować obecnie jego początek, a to tak dla dogodności nowych prenumeratorów, jak niemniej ze względu na zamkniętą w sobie całość rocznika. (Przyp. Red.)

trainingu, trzebaby wziąć pod uwagę te części organizmu ludzkiego, które mu najwięcej podlegają i pod jego wpływem największych zmian doznają.

Ponieważ jednakowoż nie wiele części organizmu jest w ten sposób naszej obserwacyi i zmysłom dostępnych, by można na nich bezpośrednio robić spostrzeżenia, czy pewne ćwiczenia wywołują w nich zmiany, a co ważniejsza jakiej natury są te zmiany i na czem polegają — więc z tego powodu przy trainingu więcej należy polegać na wskazówkach praktycznie przez długie doświadczenia zebranych — aniżeli na wywodach teoretycznych — bardzo nieraz może prawdopodobnych lub dowcipnie obmyślanych, ale prócz tych dwóch zalet niczem swej słuszności nie popierających. Z tego powodu wymaga racyonalny training, przeprowadzony nie tylko z korzyścią dla pewnego ćwiczenia lub sportu — ale także i z korzyścią dla organizmu — lub choćby tylko bez szkody dla niego — wymaga doświadczonego kierownictwa pod okiem t. z. »trainera«. Trudność w nabyciu odpowiednich kwalifikacyi wymaganych do podobnego zawodu, sprawia, że dobrzy trainerzy w pewnych gałęziach sportu bardzo są poszukiwani.

Jak powyżej powiedziano, rozumiemy pod trainingiem odpowiednie przygotowanie ciała w celu wykonania pewnych ćwiczeń lub wysiłków fizycznych. Na czem polega to przygotowanie. I tu znowu można tylko ogólnie odpowiedzieć. Istota trainingu leży w celowym przyzwyczajaniu pewnych części ciała naszego do wykonywania albo niezwykłych dla ciała ruchów, albo też do wykonywania zwyczajnych codziennych ruchów — jak np. biegu lub chodzenia, jednakowoż w ilości i w sposób dla niewyćwiczonego organizmu niemożliwych. Na czem jednakże polega zdolność przystosowania się pewnych części organizmu do wykonania zwiększonej i niezwykłej pracy trudnoby w łamach pisma gimnastycznego odpowiadać.

Z części składowych ciała naszego, ulegają najwięcej widocznym zmianom podczas trainingu mięśnie, więzadła, płuca i serce. Na tych organach i świadomie doświadczone oko najlepiej może obserwować czy to dodatnie, czy też ujemne zmiany dokonywujące się pod wpływem celowego ćwiczenia.

Najwięcej dostępne i najwięcej zrozumiałe są zmiany, którym podlegają mięśnie. Mięśnie są tworem złożonym z pojedynczych, bardzo drobnych wiązek, których zakończenia i pochewki przechodzą w tak zwane ścięgna. Ścięgna te tworzą połączenia między mięśniami a odpowiednią kością. Kość zostająca przez pośrednictwo

ścięgna w połączeniu z mięśniem jest typową dźwignią, której działanie (prócz innych stosunków mechanicznych) zależy w wysokim stopniu od siły mięśnia. Działanie mięśnia polega zaś na tem, że pod wpływem woli a za pośrednictwem nerwów będących w połączeniu z mięśniem, rdzeniem i mózgiem, przychodzi do skurczu pojedynczych włókienek, przez co cały mięsień ulega skróceniu. Przez zmianę swojej długości powoduje mięsień przemieszczenie kości do której jest przyczepiony, jednem słowem wywołuje ruch. Im z większą siłą i im częściej w tej samej jednostce czasu mięsień potrafi się skurczyć, tem lepiej jest wyćwiczony czyli wytrainowany. — Na pierwszy rzut oka wydawałoby się, że dzielność mięśnia będzie zależną tylko od ilości włókienek w jego skład wchodzących czyli od jego grubości. Jednakowoż nawet gdyby w skład masy całego mięśnia tylko włókna mięsne wchodziły, nawet wtedy taka rachuba byłaby bardzo często błędną, naturalnie w pewnych tylko granicach. Zwyczajnie jednak pomiędzy włóknami mięśnia znajduje się tłuszcz i jego obecność często pozornie zwiększa grubość mięśnia. Z dwóch mięśni tej samej grubości ten będzie dzielniejszy, on temsamem był lepiej ćwiczonym, który będzie zawierał mniej tłuszczu. Pierwszym więc zadaniem trainingu mięśni będzie usuwać zbyteczny tłuszcz. Ponieważ zaś każdy ruch fizyczny przez to, że powoduje przekrwienie pewnych narządów zużywa tłuszcz tamże nagromadzony za pośrednictwem procesów chemicznych znanych ogólnie pod nazwą utleniania, dlatego pierwszym i najwcześniejszym warunkiem trainingu jest ruch stosowany pod wszelkimi postaciami — czy to jako bieg, czy pływanie, czy chodzenie po górach, czy jazda na kole. Używanie ruchu powinno jednak mieć pewną miarę, a miarę tę wynaleźć i utrzymać, stanowi całą tajemnicę dobrego trainingu. Miarą tego ruchu powinien być stosunek między ilością materyałów odżywczych, jakie krew, (bo ta mięśnie odżywia) do mięśnia doprowadza, a ilością materyałów zużytych przez pracę mięśnia. Ten stosunek, że się tak wyrażę między przychodem i rozchodem mięśnia jest nie tylko podstawą jego dobrego rozwoju, ale także jego możności utrzymania się w stanie tej samej dzielności. Co do oznaczenia tego stosunku, tyle tylko można powiedzieć, że umiarkowanie jest najbezpieczniejszym drogowskazem dla nie mającego wiele wprawy i doświadczenia w ocenianiu fizycznych warunków. Nie można tu postawić żadnych prawideł ani pewników. Co dla jednego jest dobrem, u drugiego często wywołuje o połowę mniejsze zmiany, albo też okazuje się za forsownem i męczącem.

Z grubości mięśnia można wnosić o jego sile a po części i o wytrwałości. Że jednakowoż nie sam mięsień tutaj odgrywa rolę, dowodzi tego doświadczenie, bo często znacznie cieńsze mięśnie zdolne są wykonać większą pracę aniżeli zarówno dobrze wyćwiczone i grubsze mięśnie. Można to sobie niekiedy wytłumaczyć warunkami czysto mechanicznemi, a u pewnego osobnika korzystniej rozwiniętemi (krótsza lub dłuższa dźwignia etc.), niekiedy zaś musimy do wytłumaczenia tego zjawiska wciągnąć w rachubę nowy narząd, t. j. system nerwowy. Że system nerwowy ma znaczny wpływ na energię ruchów mięśnia tego nie potrzeba dzisiaj dowodzić, a jak doświadczenia prof. Mosso wykazały system nerwowy, przez długi czas zachowuje zdolność wywołania pracy w mięśniach zaniedbanych równej prawie tej pracy, jaką w najlepszym swym rozwoju dokonywały. Najlepiej to wykazać na przykładzie. Ktoś mający obwód ramienia wynoszący 30 cm. podnosi się na poręczach 5 razy. Po dłuższem ćwiczeniu obwód ręki wzrasta do 34 cm. a ćwiczący podnosi się 15 razy na tymże przyrządzie. Po całorocznym zaniechaniu ćwiczenia obwód ręki spada znowu do 30 cm. (jakość mięśnia pozostaje mniej więcej tą samą jak w początkach) ale mimo tego przy wykonaniu zaniedbanego od roku ćwiczenia, ćwiczący podnosi się 10 razy na poręczach.

Ciekawe to zjawisko, doświadczalnie stwierdzone dowodzi nam, że przy wykonywaniu ruchów prócz czysto mechanicznych czynników wchodzą i innej więcej nieuchwytnej natury, których zbadanie wiele jeszcze pozostawia do życzenia.

Mięśnie w odpowiedni sposób trainowane będą w pierwszym rzędzie traciły tłuszcz, tak, że u osobników otyłych z pewnością z początku będzie można zauważyć znaczny ubytek masy i wagi.

W niedługim jednakowoż czasie przychodzi do równowagi między ubytkiem tłuszczu a przyrostem mięśni, a w końcu ten ostatni bierze górę. Prócz tłuszczu zawierają mięśnie trainowane znacznie mniejszą ilość wody aniżeli mięśnie zwykłe, i dlatego też ludzie wyćwiczeni znacznie mniej się pocą. Dalej zaczynają mięśnie przybierać na objętości i to z początku szybciej, później zaś coraz wolniej, tak, że po pewnym czasie przyrost objętości równa się zeru.

W pierwszych kilku tygodniach trainingu przyrost masy mięśnia jest prawie żaden — z powodów poprzednio wyłuszczonych (utraty tłuszczu i wody). W trzecim, czwartym aż do dziesiątego miesiąca ma miejsce okres największego rozwoju mięśni. Po roku ćwiczenia mięśnie bardzo mało już rosną — jednakowoż jeszcze

nawet po dwu latach można ciągły chociaż minimalny przyrost wykazać. W tem miejscu zapewne zapyta mię każdy, ile też przyrost mięśnia w pewnej jednostce czasu wynosi? Na to odpowiedzieć można tylko tyle, że nie jest ani w połowie zależnym od ćwiczenia, bo w znacznej mierze wchodzą tu inne czynniki w rachubę. W pierwszym rzędzie wrodzone usposobienie (nie bardzo ścisłe określenie, ale prawdziwe), dalej budowa kośćca i sposób życia.

Co do usposobienia wrodzonego, to takowe nigdy z góry nie da się przewidzieć. Bardzo częrto ludzie wątłej budowy ciała doprowadzają w ćwiczeniach wymagających znacznego zasobu siły i wytrwałości do znacznych rezultatów i to w bardzo krótkim przeciągu czasu, a to z tego powodu, że mięśnie ich czy to w górnych czy dolnych kończynach bardzo szybko przybierają na objętości i sile, szybciej aniżeli u ludzi mających na pozór wszelkie dane ku temu. W zapiskach moich mam zanotowane pomiary jednego ze znajomych, który choć z natury wątłej budowy ciała, przez systematyczne dwuletnie ćwiczenie doprowadził swoje ciało — szczególniej ramiona — do nadzwyczajnego rozwoju. Obwód ramienia wyprostowanego wynosił u niego przed rozpoczęciem ćwiczeń 25 cm., po dwu latach wzrósł zaś do 32 cm. Odpowiednio także choć w mniejszym stopniu rozwinęły się i inne mięśnie. Przyrost 7 cm. w obwodzie w przeciągu dwu lat jest rzadkim i nadzwyczajnym — zwykle nie wynosi ani połowy tej miary. Budowa kościca jest także miarodajną w rozwoju mięśni. Kości grube mają większe płaszczyzny przyczepienia dla mięśni i ścięgien, a przez to pozwalają na łatwiejszy i znaczniejszy rozwój tychże. Ale i tutaj nie można pewnych wniosków z budowy kośćca wyciągać. Ważniejszą bowiem jest dobra proporcya wszystkich częśei szkieletu względem siebie, aniżeli ich grubość.

Najważniejszym prawie czynnikiem dla rozwoju mięśni jest sposób życia. Przy najlepszych warunkach i przy najpilniejszym trainingu, do niczego nie można doprowadzić gdy się nie żyje w sposób odpowiedni. — O tem jednakże później.

Wzrost mięśni polega na spotęgowanym ich odżywianiu.

W skutek natężającej pracy przychodzi do rozszerzenia naczyń w pewnej grupie mięśni i następowo do obfitego napływu krwi tamże, a tem samem do lepszego odżywienia mięśnia. Że tak jest rzeczywiście, można się najlepiej przekonać mierząc obwód mięśni przed i po ćwiczeniu. Różnica będzie wynosiła około $^1/_2$ cm. do $1^1/_2$ cm. stosownie do mięśnia. Oprócz samego przekrwienia odgrywają w rozroście mięśnia i inne czynniki rolę, a mianowicie

mechaniczne napinanie i wyciąganie włókien mięsnych. Włókna mięśnia przerosłego sę nawet grubsze i dłuższe. Mięsień wyrobiony ćwiczeniem sztucznem potrzebuje jednakowoż ciągle tego ćwiczenia, a zaniedbany wnet wraca do dawnego stanu — ulega przemianie w tłuszcz. Reasumując to cośmy dotychczas powiedzieli, widzimy, że mięśnie poddane trainingowi tracą tłuszcz i wodę, a przybierają na objętości przez przyrost włókienek mięsnych.

O ile dość łatwo obserwować zmiany, które występują na mięśniach poddanych ćwiczeniu, o tyle mniej dostępne są dla oka naszego zmiany w wiązadłach, ścięgnach i narządach wewnętrznych.

Co do zmian w wiązadłach, ścięgnach i kościach, to nader skąpe są spostrzeżenia. Że jednakowoż i te części naszego ciała, przy odpowiednich, a tu w tym wypadku specyalnych, w pewnym bardzo ograniczonym kierunku wykonywanych ćwiczeniach i sztuczkach t. z. trickach, można do widocznego prawie chorobliwego rozwoju doprowadzić, o tem świadczy kilka obserwacyi.

Znany w świecie sportowym Wiktor Silberer, autor dziełka p. t.: »Handbuch der Athletik« opisuje przerost palca środkowego ręki, wywołany dźwiganiem codziennym kamienia, zaopatrzonego w żelazne kółko. Palec używany do tego ćwiczenia wydłużył się i zgrubiał prawie w dwójnasób. Atleta Stähr ma także wskutek ciągłego ciągania się na palce (Fingerhackeln) znacznie grubszy środkowy palec u jednej ręki, aniżeli u drugiej. Klasycznym dowodem możności wzmocnienia wiązadeł kości i ścięgien jest występujący obecnie »człowiek o żelaznym palcu«, który wykonuje stanie na wskazującym palcu prawej ręki.

Wiele bardzo pisano o wpływie ćwiczeń fizycznych lub trainingu na czynności organów wewnętrznych, a w szczególności na płuca i serce. Jedni obwiniają jazdę na kole, biegi, ciężary, zapasy a nawet tak poważaną u nas gimnastykę na przyrządach, o zgubny wpływ na narządy wewnętrzne, a głównie na płuca, serce i nerki. Nie chcą znać innego ruchu jak spokojną przechadzkę.

Inni znowu klątwę rzucają na kolarstwo lub biegi, inni tylko na gimnastykę na przyrządach, chwaląc bieg i zabawy na wolnem powietrzu, a wszyscy prawie potępiają ciężary. Charakterystycznem jest, że przedstawiciele i obrońcy pewnych rodzajów ćwiczeń, bezwzględnie najczęściej odrzucają wszelkie inne ćwiczenia jako złe, szkodliwe i nieodpowiednie. Pochodzi to stąd, że wiele sądów o ćwiczeniach fizycznych powstaje albo przy zielonym stoliku, opierając się nateoryi i rozumowaniu — a nie na doświadczeniu — albo też, że sądy wydają ludzie, którzy na sobie i innych obser-

wowali wpływ i działania ćwiczeń jednego rodzaju, a inne ćwiczenia znają tylko z książki lub pobieżnej obserwacyi.

Ze sprzeczności poglądów o wpływie ćwiczeń fizycznych na rozwój narządów wewnętrznych, wynika, że działanie ćwiczeń na rozwój serca i płuc nie jest dokładnie znanem, i że każdy odmiennie je sobie tłomaczy. W każdym razie to na pewno twierdzić można, że w wielu przypadkach szkodliwość pewnego rodzaju ćwiczeń bywa przesadzoną i w zanadto czarnych barwach odmalowaną. Jeżeli się zaś wszelkie względy hygieniczne odrzuci — to można z pewnością twierdzić, że człowiek, który jest wytrainowany szczególnie w ćwiczeniach wymagających wytrwałości lub szybkości, z łatwością zniesie te trudy i natężenia, wśród którychby zwykłemu śmiertelnikowi tchu brakło. Pochodzi to stąd, że u człowieka wyćwiczonego nietylko mięśnie kończyn, ale, że mięsień serca jest silniejszy i do pracy przyzwyczajony, a nadto mięśnie oddechowe także wskutek trainingu uległy wyrobieniu.

Nie chcąc się już tu zapuszczać w hygienę trainingu, nadmienię tylko, że wszelkie wady narządu oddechania lub krążenia, chociaż wykluczają jakikolwiek training — mimo to jednak często nie stanowią przeszkody dla wykonywania niektórych ćwiczeń fizycznych — i to nawet w celach leczniczych. Przerost serca i rozedma płuc tak często z lubością miłośnikom ćwiczeń fizycznych i sportu, jako następstwa uprawiania tychże wskazywane, dadzą się przy umiejętnem kierownictwie trainingu w pewnych sportach u każdego normalnego osobnika z pewnością uniknąć. Zresztą wielu zapalczywych miłośników sportu i gimnastyki, którzy z pewnością na hygienę swych ćwiczeń nie zwracali uwagi — doczekało się się późnego wieku. Tak często przytaczane przypadki wczesnej śmierci u kilku wybitnych przedstawicieli sportu i gimnastyki, były najczęściej wywołane chorobami, których związek z uprawą jakiegoś ćwiczenia, co najmniej by można zakwestyonować. Zresztą tak jak najniewinniejsza rzecz uprawiana w sposób nadmierny może się stać szkodliwą, tak też i training choćby najlżejszego sportu zanadto gorliwie wykonywany, może sprowadzić zaburzenia w zdrowiu.

Osobnik dobrze wytrainowany powinien dla oka naszego przedstawić obraz harmonijnego rozwoju wszystkich części ciała naszego, a w szczególności mięśni. Kształty ciała nigdzie nie powinny razić nadmiernym rozwojem; klatka piersiowa powinna obwodem znacznie przewyższać obwód brzucha — kończyny dolne i górne powinny być w ścisłej proporcyi co do swej grubości. Przegub ręki i nogi powinien być suchy, żylasty — pozbawiony

podściołki tłuszczowej. Następstwem doskonałej proporcyi wszystkich części ciała są ruchy szybkie, energiczne i przytem nadzwyczajnie wytrwałe, oddech wśród natężenia spokojny i głęboki, akcya serca miarowa. Skóra mimo forsownej pracy nieznacznie tylko pokrywa się potem.

Ponieważ training polega z jednej strony na przyzwyczajeniu organizmu do pewnej pracy, z drugiej strony zaś na przemianie elementów składających nasze ciało, a to głównie przez usunięcie wody i tłuszczu, więc też łatwo zrozumieć, że z chwilą zaprzestania trainingu odbywa się szybki powrót do dawnego stanu. Mam tu naturalnie na myśli ludzi żyjących w stosunkach miejskich, których zwykły tryb życia i zajęcie nie wymagają żadnego prawie ruchu fizycznego. Z chwilą zaniechania trainingu przychodzi w pierwszym rzędzie do przybytku znacznego na wadze. Woda i tłuszcz przez ruch stale usuwane z ciała naszego szybko się nagromadzają. Mięśnie stają się więcej wiotkie — nie tracą wprawdzie na objętości — ale tracą na jakości. Występuje pewna gnuśność lub wprost niechęć względem każdego wysiłku fizycznego. Jednakowoż ten powrót do dawnego stanu zaniedbania fizycznego pozornie jest tylko zupełny. Po długiej nawet przerwie ćwiczeń — a nawet po chorobach wyniszczających — pozostaje zawsze pewna łatwość w wykonaniu niegdyś uprawianego sportu. Polega to na tajemniczym związku pomiędzy systemem nerwowym a mięśniami. System nerwowy posiada bowiem znacznie wydoskonaloną zdolność zatrzymywania w pamięci przez dłuższy czas wyobrażeń i czynności, które dawniej z łatwością wywoływał. Ten przymiot systemu nerwowego powoduje, że nawet po długiej przerwie trainingu możemy wykonać ćwiczenia takie, które przed trainingiem niebyły możliwe dla nas do wykonania, mimo, że mięśnie do dawnego stanu zaniedbania najzupełniej powróciły.

Z kolei rzeczy wypada nam się obecnie zastanowić nad rodzajami i nad sposobem wykonania trainingu. (C. d n.)

Ćwiczenia strzeleckie.

Napisał **St. Nowicki.**

Czy ćwiczenia w strzelaniu z broni palnej należy zaliczyć w zakres ćwiczeń fizycznych? Na pytanie to odpowiadają choćby tylko statuty związkowych Towarzystw sokolich twierdząco, zaliczając naukę strzelania do tarczy do zadań sokolstwa polskiego;

nie wyklucza to jednak faktu, że do niedawna żadne z Towarzystw sokolich nie uprawiało tej dziedziny ćwiczeń fizycznych — a dziś, o ile wiemy, jedynie »Sokół« krakowski zorganizował umiejętnie strzelnicę, a strzelanie do tarczy odbywa się w tem gnieździe systematycznie dzięki poparciu Wydziału i tej nader licznej drużyny członków, którzy ćwiczenia strzeleckie traktują nietylko jako miłą rozrywkę, lecz jako pożyteczną, godną pilnej uwagi umiejętność. W kraju naszym posiadamy zaledwie dwa większe towarzystwa strzeleckie t. j. w Krakowie i Lwowie, a i te istnieją jedynie dla tradycyi, uprawiają strzelanie dla przyjemności i rozrywki szczupłego jedynie grona ludzi, aczkolwiek materyalnie zasobnych, nie dążących jednak do jaknajszerszego popularyzowania strzeleckich ćwiczeń wśród szerszych mas społeczeństwa. Wdzięczne pole działalności otwiera się w tym kierunku przed gęsto rozrzuconemi w kraju towarzystwami sokolemi. Zanim jednak przystąpię do bliższego uzasadnienia potrzeby i sposobu przeprowadzenia poruszonej myśli, postaram się w ogólnych ramach przedstawić obraz pomocy materyalnej, jakiej udzielają towarzystwom i szkołom strzeleckim rządy państw europejskich w dobrze zrozumiałym choćby własnym interesie. Bo jeśli zważy się, że w ciągu służby wojskowej żołnierz, skoro nie posiada wrodzonej zdolności do celnego strzelania lub nie wyćwiczył się jeszcze przed wstąpieniem do szeregu, — nigdy nie nabędzie tej wprawy i pewności w używaniu broni, by na polu walki skutecznie nią władał i nie narażał państwa na marnowanie naboi i przykre następstwa wobec nieprzyjaciela. Nauka strzelania w czasie służby wojskowej pociąga nader wielkie za sobą koszta — podczas gdy broń i amunicya używana w towarzystwach bez porównania jest tańszą. To samo też dałoby się powiedzieć i w odniesieniu do łowiectwa, mającego tylu a tak czasem niefortunnych i słusznie wyśmiewanych amatorów. Za granicą wiele łożą rządy na subwencyonowanie stowarzyszeń i szkół strzeleckich — i tak: Anglia wydaje na ten cel 12,600.000 koron, Szwajcarya 3,000.000 koron, Francya 2 i $^1/_2$ miliona, Włochy, Belgia i Holandya po 2 miliony koron, Niemcy 1,600.000 koron, Austrya naturalnie jest tu ostatnią, gdyż rząd udziela jedynie dla Tyrolu 40.000 koron, a Wydział krajowy, rady powiatowe i gminne, a wreszcie instytucye prywatne około 120.000 koron, to jest, że sam tylko Tyrol na naukę i zachętę w strzelaniu otrzymuje około 160.000 koron, podczas gdy inne kraje koronne nie otrzymują na ten cel ani grosza. W Królestwie Polskiem o szerszej nauce strzelania nie ma nawet mowy, gdyż nawet możliwość posiadania

broni jest tak ograniczona, że poza leśniczymi i właścicielami ziemskich posiadłości nikt nie jest w możności używania broni. W naszej dzielnicy aczkolwiek korzystającej z większej w tym względzie wolności nic się nie czyni w celu szerzenia umiejętności strzelania, a należy sobie wreszcie powiedzieć, że ignorowaniu tego działu ćwiczeń fizycznych kres trzeba położyć. Nie należy oglądać się nam za inicyatywą lub pomocą rządu, lecz sami winniśmy do dzieła przystąpić. Początek i korzystną próbę uczynił już — jak wyżej wspomniałem »Sokół« krakowski. Od dwóch lat rozbrzmiewają wśród murów sokolni krakowskiej strzały karabinków i pistoletów. Rezultaty nauki okazały się wprost zdumiewające, zwłaszcza z pistoletu. Celność strzałów drużyny sokolej podziwiali znawcy fachowi i liczni oficerowie garnizonu krakowskiego. Podczas kiedy Wiedeń w najlepszym wyniku wykazuje na ośm strzałów pistoletowych 21 jednostek, strzelnica krakowskiego »Sokoła« na ośm strzałów wykazuje z tejsamej broni 46 jednostek (punktów). Wyniki te podnieść tu należy nietylko ze względu na pochlebną o nich opinię, ale, by zachęcić inne gniazda sokole do naśladowania Krakowa. Sądzę, że sprawę zakładania strzelnic weźmie poważnie pod rozwagę Związek nasz sokoli, i z dotychczasowych rezultatów krakowskiej strzelnicy stworzy podstawę do dalszej w tym kierunku działalności. Nie staram się w krótkim tym artykule poruszać technicznych warunków istnienia wzorowych strzelnic, gdyż do tematu tego »Przegląd« powróci jeszcze niezawodnie; muszę jednak zwrócić uwagę na korzyści, jakie przynieść mogą społeczeństwu naszemu dobrze zorganizowane strzelnice. Przedewszystkiem podniesie się w ogólności szersze zainteresowanie i znajomość używania broni, co wobec powszechnej służby wojskowej nie leży poza interesem państwa i obywateli. Systematyczne ćwiczenie się w strzelaniu wydoskonala wzrok, wzmacnia i hartuje nerwy i przytomność umysłu, pomijając już ruchy ramion, które dźwigając bądź co bądź, ciężar karabinu muszą wzmacniać mięśnie rąk.

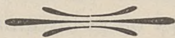
Organizowanie strzelnic przy towarzystwach sokolich podniesie niezawodnie frekwencyę członków na ćwiczeniach, gdyż samo strzelanie do tarczy budzić będzie więcej zainteresowania i przyczyni się do urozmaicenia ćwiczeń gimnastycznych w ogólności. Z towarzystw sokolich zamiłowanie w strzelaniu łatwiej wniknie w szersze masy ludowe i wśród nich strzelanie do celu stać się winno miłą a godziwą rozrywką, jak to ma miejsce w Styryi i Tyrolu lub Szwajcaryi. Szerzenie tego ćwiczenia i rozrywki wśród naszego ludu jest nowym argumentem przeciw tym, którzy z różnych stron

podnoszoną myśl tworzenia »Sokołów« włościańskich, uważali za niefortunną, »bo naszemu chłopu nie potrzeba gimnastyki«. Może w zbyt dalekie sięgnę strony i w odmienne od naszych stosunki, jeśli wskażę tylko na nowy i jasny przykład »wojny chłopów transwaalskich« przeciw Anglii. Celność ich strzałów jest zadziwiająca i w skutkach znaczną odgrywa rolę na przebieg wojny obecnej. A do tego przyczyniło się nie co innego, jak tylko ciągłe ćwiczenie się w strzelnicach i na polowaniach. Boerowie odznaczają się przedewszystkiem celnem strzelaniem do punktów ruchomych, jak sam przyznał dyplomatyczny pełnomocnik Transwaalu Dr. Leyds wobec pewnego francuskiego dziennikarza. Wobec tego liczne towarzystwa strzeleckie za granicą wprowadzają nowe, ruchome (mechaniczne) tarcze, aczkolwiek uprawiano tego rodzaju strzelanie do gołębi w locie, co wymaga wielkiej bystrości wzroku i pewności ręki.

Ćwiczenia strzeleckie uprawiane bywają również z chodem lub biegiem, a sposób ten z konieczności używany bywa w armiach. Szwajcarya, której każdy obywatel z obowiązku musi być żołnierzem w czasie wojny, z zamiłowaniem uprawia ten sposób strzelania w biegu. Szwajcarska Rada związkowa wyznacza wysokie nagrody tak dla szkół podoficerskich jak i dla Towarzystw strzeleckich dla współzawodników w tego rodzaju ćwiczeniach. Plan tych ćwiczeń obejmuje: *a)* Przestrzeń 500 m. przebiega strzelec w zwyczajnem tempie, 15 metrów przed tarczą o 5 cm. średnicy staje i w 8 strzałach musi osiągnąć najmniej 12 jednostek; *b)* przebiedz 100 m. tempem wyścigowem i na tejsamej tarczy na 15 m. w 8 strzałach osiągnąć najmniej 6 jednostek; *c)* po przebyciu 20 kilometrów na nierównym terenie chodem najmniej w 3 godzinach, w ośmiu strzałach do tarczy, najmniej 16 osiągnąć jednostek. Nadzwyczaj pomyślne wyniki każdorazowych zawodów są nagrodą dla rządu wolnej Szwajcaryi, który nie szczędzi materyalnej pomocy, by tylko Towarzystwa i związki strzeleckie odpowiadały swym zadaniom.

Kończąc tych kilka uwag i myśli na temat nie poruszany dotąd w sferach sokolich, nie mogę opędzić się pewnej obawie, że choć myśl tu poruszona przychylnie i »zasadniczo« będzie przyjęta w szerszych kołach czytelników, powstaną jednak wątpliwości, przeszkody, trudności, nad wyszukiwaniem których znajdzie się u nas wielu amatorów w każdym kierunku, a najłatwiejsze w przeprowadzeniu nieraz dzieła z góry przesądzane bywają. Nie umiemy rozpoczynać od małego, choć znamy przysłowie, że »nie odrazu Kraków zbudowano«. Dobrych chęci i wytrwałości tylko potrzeba,

by dzieło rozpocząć. Groszowymi wkładkami opędzili członkowie koszta utrzymania strzelnicy »Sokoła« krakowskiego w pierwszych dwóch latach w wysokości 800 koron, a przyszłość jej jest zapewniona. Wierzyć należy, że i w innych gniazdach znajdzie się dosyć sił, by sprawę strzelnic korzystnie rozważyć i w czyn wprowadzić.



W kwestyi pomiarów.

W artykule swym p. t.: Zarzuty A· Mossa w świetle fachowchowców — w styczniowym numerze *„Przewodnika gimnastycznego“* podaje p. Cenar pomiary gimnastyka i dwóch atletów. Pomiary gimnastyka mają nam dać wyobrażenie o normalnie i dobrze zbudowanym — a nawet silnym człowieku. Gdybyśmy jednak na podstawie podanych tamże liczb odtworzyli postać ludzką, to powstanie nam typ długiego, cienkiego i jakby zasuszonego osobnika, który na gimnastyka, a tembardziej na silnego gimnastyka wcale nie wygląda.

Przeglądnijmy poszczególne wymiary, zacytowane przezwspomnianego autora: Wzrost — wysoki, bo mierzący 181 cm. Waga — 76 klg. — mniej niż średnia, jeśli się weźmie za podstawę, że przeciętnie człowiek dobrze odżywiany powinien ważyć tyle kilogramów, o ile centymetrów wzrost jego sięga ponad metr wysokości, (a więc w niniejszym przypadku ważyć powinien choćby 81 klg). Klatka piersiowa — autor nie podaje, w jakiem ustawieniu — wynosi 97 cm. obwodu. Bardzo to nie wiele. Pomiary dokonane w Sokole Krakowskim — że użyję wyrażenia autora — na »silnych gimnastykach« przy przeciętnym wzroście 170 cm. wykazały co do objętości klatki piersiowej 94—98 przy wydechu, a przy wdechu 99—108 cm. Przedramię wynosi 30 cm. obwodu — wymiar dobry, mniej dobry jest wymiar ramienia wyprostowanego (30 cm.), ale w każdym razie nie rażący. Wymiar uda jest nader szczupły (54 cm.), a łydki wprost śmieszny, bo wynosi 32 cm., a więc o 2 cm. więcej jak przedramię. Jeśli sobie teraz wyobrazimy człowieka o wzroście 181 cm., a więc wysokiego, o łydkaeh grubości przedbarku własnego o udach w stosunku do tej grubości, także bardzo nieodpowiednich, to chyba nie będzie to wcale ładny

okaz gimnastyka. Gdy się zaś doda jeszcze szczupłą klatkę piersiową, a zapewne i długi cienki kark złoży się z tego całość nieestetyczna, nieproporcyonalna, prawdziwa tyczka do chmielu. Tak więc jeśli chodzi o wzór budowy o proporcyę kształtów nie w tych, ale w innych należy ją szukać wymiarach i inaczej je ustosunkować. Mogła taka proporcya wydać się dokładną i ładną Dr. J. Engel-Reinersowi w Hamburgu, ale nie powinna i nie może być nią, dla tego, przed którego okiem przesunie się szereg gimnastyków mniej lub więcej wyrobionych i rozwiniętych.

Co do Lutza i Sandowa wspomnianych tamże, muszę również podnieść, że pierwszy z nich brał nagrody w zapasach szwajcarskich i w rzucaniu kamieniami z rozbiegiem — do czego więcej zapewne potrzeba zręczności, jak do zapinania szelek, drugi zaś do dnia dzisiejszego służy za model rzeźbiarzom, skacze doskonale, robi »stanie na rękach«, a nawet »salto mortale«. Jeżeli Lutzowi można zarzucić tuszę niezwykłą, to Sandow zato przypomina zupełnie posąg grecki wszechstronnem wyrobieniem ciała.

Dr. Erwin Męsowicz.

Uwagi na czasie.

»Medium tenuere beati« mawiał Rzymianin i myśmy zanim ciągle te złote słowa powtarzać winni. Ale czy tak się dzieje u nas? Chyba szanowny czytelniku zgodzisz się na to, że zdania tego się nie trzymamy w żadnym kierunku; ani w odzieniu, ani w obówiu, ani w pomieszkaniu, ani w jedzeniu, pieśni, nauce, zabawach, ani nawet w ćwiczeniach fizycznych. Ubranie nasze bowiem wcale nie stósuje się do naszych potrzeb ustroju, ale do wymogów mody — to samo dzieje się i z obuwiem. Pomieszkania też hołdują modzie. Obecnie i pożywienie stósuje się do mody i jestem przekonany, że gdyby nawet który niepowołany reformator wprowadził jakąś nowość na stoły biesiadne, choćby wprost szkodliwą dla zdrowia, znalazłyby się osobniki naśladujące tę nowość a w ślad za tem małpowanie to zaczęłoby się chronicznie szerzyć. Dziś nie pijemy dla zaspokojenia pragnienia ale dla okazania jakiegoś męstwa w ilości wypitej płynnej trutki. I w nauce nie znamy miary. Chcemy bowiem zaraz tworzyć geniusze zamiast starać się o wszechstronne wykształcenie stojące na zwykłym poziomie. Skąd pochodzi,

że spotykamy się często z mężami zarozumiałymi na punkcie swej genialności, niemogącymi znieść krytyki najlżejszej a nie znającymi dobrze ojczystego języka, kraju ojczystego, ani jego dziejów. Nie mniej w zabawach nie znamy miary, gotowiśmy bowiem tańczyć przez trzy noce z rzędu choćby z największą ofiarą swego zdrowia.

To też nie dziw, że i w ćwiczeniach fizycznych przekraczamy granicę. Często bardzo bowiem spotykamy osobnika zaprawiającego się do wyścigów kolarskich lub zawodów tak zawzięcie, że w końcu lekarz musi wkroczyć i założyć swoje »veto«. Widzimy młodzieńca o wątłej uwięzi, porywającego się do dźwigania cetnarów, okupionego czasem tylko urwaniem ścięgna, czasem chorobą serca, czasem nawet kalectwem. Widzimy zapaśników już nie mierzących swe siły ale mordujących się wzajemnie, co przypomina już nie igrzyska olimpijskie ale cyrkowe orgie Rzymian. Dla osobnika o wyrobionem poczuciu piękna widok to wstrętny ale ogół z przyjemnością się temu przypatruje, oklaskując brutalnych zapaśników.

Tak też i w wyborze miejsca przeznaczonego na ćwiczenia fizyczne nie zawsze trzymamy się granic wskazanych nam makrobiotyką. Raz bowiem zamykamy się w ciemnych dusznych norach zwanych szumnie salami gimnastycznemi, to znowu uprawiamy zabawy ruchowe pod gołem niebem w porze do tego najmniej stósownej, chcąc widzowi przedstawić, jak jesteśmy zahartowani. Dobre to było w czasach, gdzie wychowywano tylko zupełnie zdrowe osobniki, wynosząc inne, jakąkolwiekbądź wadą ustrojową dotknięte na Tajgiet. I u nas jeszcze podziwiamy starców dziwnie odpornych na wszelkie szkodliwości. Ilu jednak ich rowieśników w młodym wieku zginęło, nie mogąc się jakoś zahartować, za długą rzeczą byłoby wyliczać.

Dziś jednak, kiedy ustawodawstwo o Tajgiecie nic nie mówi a nawet zwolenników jego przypadkowych surowo karze, kiedy lekarz stara się każdą istotkę, przychodzącą na ten świat, utrzymać przy życiu choćby z jak największemi wadami, czyto dziedzicznemi, czy też nabytemi, a mimo to przeciętna długość życia ludzkiego wzrosła, zawdzięczamy ten stan nie hartowaniu się nadmiernemu, ale korzystniejszym warunkom, wśród których żyjemy, a które stworzył nam powolny wprawdzie, ale ciągły postęp cywilizacyi.

Jednym z takich warunków sprzyjających naszemu ustrojowi są ćwiczenia fizyczne. Starszym osobnikom, zahartowanym, nie mogą one wprawdzie trafić do przekonania wywołując tylko uwagi, że »dawniej ludzie żyli bez gimnastyki a żyli długo i zdrowo«. Dziwić się temu nie można, oni bowiem wychowywali się w cza-

sach, kiedy wszędzie jeszcze było dużo powietrza po miastach, dużo i wielkich ogrodów a w nich dużo drzew, po których młodzieniec drapał się jak wiewiórka, aby uszczknąć owoce — a tem zgrabniej to czynił, ile, że owoc, jako rosnący w cudzym ogrodzie, był zakazany a więc pożądany. Dziś niestety nie ma gdzie młodzież sił swoich wyrabiać, dlatego w tym celu zakładamy fabryki sił i zdrowia. Są to boiska letnie, tudzież kryte. Dla ustroju ludzkiego, korzystniej jest wyrabiać swe siły na boiskach letnich, przewiewnych, tu bowiem płuca zmęczone czerpią pełną piersią świeże powietrze, wolne od wszelkich drobnoustrojów chorobotwórczych, rozumie się jednak samo przez się, że w porze przyjaznej. Jakżeż mało jednak mamy pogodnych dni w porze letniej. Czyżbyśmy tedy mieli pozwalać gnuśnieć naszym mięśniom dlatego, że nam słota przeszkadza poigrać sobie? Chyba że nie. Z konieczności tedy musimy się chronić do boisk krytych. Niechcąc jednak, aby ustrój tu choć trochę ucierpiał, musimy boiska kryte urządzać w jak najkorzystniejszych warunkach. Przejdziemy je po kolei.

Na pierwszem miejscu stawiamy 1) wybór miejsca.

To powinno mieć grunt przepuszczalny, nie zatrzymujący wilgoci, dosyć wyniosły, zasłonięty ile możności od północno-wschodnich wiatrów. 2) Budynek winien być wzniesiony z kamienia, cegły i żelaża, aby w porze letniej nie był zbyt ciepły a w zimie zbyt chłodny wogóle zaś trwały. 3) Wymiary sali powinny być zastósowane do liczby ćwiczących tak by na każdego ćwiczącego wypadały 4 m. □ Stosunek szerokości do długości powinien się mieć jak 1: 2, 2: 3, 3: 5, 4: 7. Najkorzystniej byłoby gdzie to możebne, zastósować wymiary jak 4: 7. Wysokość sali nie powinna być niższą niż 5 metrów.

4) Oświetlenie: *a*) naturalne winno padać z góry (stropowe lub dachowe) a to dla równomiernego oświetlenia przestrzeni i przyrządów, z jednej strony a dla zupełnej odnowy (przez otwieranie okien dachowych) powietrza w sali z drugiej srony. — Jeżeli muszą być okna, najkorzystniej jest umieszczać je od południa, lub zachodu, przyczem należy baczyć, by sięgały aż do stropu, inaczej bowiem powietrze znajdujace się ponad oknami a pod stropem nie ulega odnowie, choćbyśmy okna często otwierali. *b*) Ze sztucznych sposobów oświetlania najodpowiedniejszem jest światło elektryczne i to łukowe jako najpodobniejsze do światła naturalnego. 5) Ogrzewanie powinno być centralne, aby ciepłota w sali była jednostajna z jednej strony, z drugiej zaś, aby piece, stojąc w sali, powierzchni jej nie zmniejszały, a nadto nie narażały swoimi krawędziami

ćwiczących na stłuczenie się. 6) Przewietrzanie sali powinno być jak najlepsze, a zatem otwory kanałów odprowadzających mają być umieszczone u stropu w środku z wylotem zewnętrznym w którąkolwiekbądź stronę zwróconym, kanały doprowadzające zaś powinny być tak umieszczone, by doprowadzały powietrze od strony południowej. 7) Aby zaś do sali nie wnosić pyłu, powinniśmy przed salą urządzić szatnię. Tu ćwiczący winni zostawiać swoje obuwie i odzienie wchodząc do sali w stroju wyłącznie do ćwiczeń przeznaczonym. 8) Podłoga w sali powinna być z drzewa twardego, najlepiej parkietowa, dębowa, pokostowana. Podłoga taka względnie jest najlepszą, mało bowiem w niej jest nierówności i zaułków, co pozwala ją dokładniej wyczyścić a nadto jest trwałą. 9) Ściany i strop powinny być gładkie, najlepiej lakierowane, aby uniemożliwić osadzanie się rozmaitych drobnoustrojów w szczelinach z jednej strony a ułatwić należyte czyszczenie powierzchni z drugiej strony. 10) Aby dalej ćwiczący nie składali swoich plwocin obok spluwaczek na podłogę, co często przy słabej biegłości w mierzeniu się zdarza, należy je w pewnych punktach sali a w różnych odstępach zawieszać w wysokości od 0·80 mtr. Spluwaczki te powinny być porcelanowe z lejkami, napełnione jakimś płynem odrażającym np. sublimatem. 11) Do należytego oczyszczenia sali powinny być używane rozpylacze. Są to zbiorniki napełnione bądź płynem obojętnym (wodą), bądź odrażającym (sublimatem) dosięgające stropu, zaopatrzone w drobne sitka, do rozpylania płynu służące, a działające za pociągnięciem sznurka. Dla uniknięcia straty czasu umieszczamy rozpylacze na kółkach, co pozwala nam nadzwyczaj szybko w sali powietrze zrosić. Rosa ta padając zabiera z sobą pył i osiada z nim na podłodze, skąd podobnie jak ze ścian i stropu pył ten za pomocą wycieraczy się zbiera i wynosi.

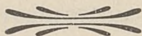
12) Miejsce doskoku powinno być wyłożone materacami włósiennymi skórą obciągniętymi, które ze wszystkich wogóle znanych najbardziej odpowiadają celowi.

13) Miejsca ustępowe powinny być połączone z salą tak, aby ciepłota była taka sama jak w sali, wreszcie 14) kąpiele natryskowe powinny się znajdować tuż obok sali, lub pod nią tak, aby korzystający z nich nie potrzebował odbywać dalekiej drogi.

Sądzę, że tych parę uwag o salach gimnastycznych będzie na czasie a skłania mnie do tego ta okoliczność, że w budowie sal gimnastycznych rzadko pamiętamy o tych wszystkich warunkach. I stąd to tak razi nas ten ogromny skok od dawnych, zatęchłych, ciemnych nor, uważanych za sale gimnastyczne do dzi-

siejszych sokolich pałaców. Nie umiemy bowiem budować sal gimnastycznych skromnych ale hygienicznych, ale za to stawiamy budynki stylowe z attykami, kolumnadami, nagłówkami jońskimi lub korynckimi, freskami, piękną klatką schodową, oknami florenckiemi itp. co wszystko nieraz kosztuje tyle, że za to możnaby drugą salę wybudować. Korzyść taka stąd płynie, że aby podołać ciężarom finansowym, zmuszone są towarzystwa gimnastyczne zmienić swój charakter z gimnastycznych na finansowe, zamiast bowiem w sali uprawiać ćwiczenia, wynajmują towarzystwa salę tę na bale, koncerty a co gorsza czasem na przedstawienia teatralne odbywające się w wstrętnym dla ucha żargonie. Rozumie się, że ćwiczący wtedy, chcąc przyjść z pomocą towarzystwu, robią ofiarę z ćwiczeń i w końcu od nich odwykają a skutkiem tego czytamy nieraz w sprawozdaniu z ruchu sokolego, iż »wczoraj odbyła się w miejscowości X. bardzo podniosła sokola uroczystość. Do stołów bowiem zasiadło przeszło 100 druhów, przy kielichach toastowano na odrodzenie naszej Ojczyzny, a zabawa przeciągła się do trzeciej w nocy, zostawiając u uczestników jak najmilsze wrażenie«.

Kaźmirz Homiński.



Cwiczenia ciężarami.

Wspierania kulolaski.

Sz. RUCIŃSKI.

»Wspieranie jest to przejście ze zwieszenia do podporu, dążąc głową wprzód.« Takie jest określenie wspierań na przyrządach.

Weźmy jako przykład wspieranie ciągiem równorącz na drążku, ze zwieszenia o ram. prostych do podporu o ram. prostych. W ćwiczeniu tem widzimy trzy główne momenty: W pierwszej chwili kurczymy ramiona jak najsilniej, co nazywamy zmianą zwieszenia o ramionach prostych, na zwieszenie o ramionach ugiętych. Druga chwila, w której przechwytując czyli obracając rękę o 180^0 około drążka zmieniamy zwieszenie o ramionach ugiętych na podpór o ramionach ugiętych jest właściwem wspieraniem. Trzecia wreszcie chwila, gdy ramiona w podporze prostujemy jest zmianą podporu o ramionach ugiętych na podpór o ramionach prostych. Pierwsze dwa okresy tego ćwiczenia dają wspieranie do podporu o ramionach ugiętych

a wszystkie razem wspieranie do podporu o ramionach prostych. Analogicznie rzecz się ma przy wspieraniu ciężarów. Odpowiadającem wspieraniu opisanemu na drążku będzie wspieranie ciężaru ciągiem równorącz z położenia ramion zwisłego. Pierwsza chwila, skurcz ramion odpowiada zmianie zwieszenia z ramion prostych do ugiętych, druga »przechwyt« przejściu ze zwieszenia w podpór czyli właściwemu wspieraniu, wreszcie trzecia t. j. prostowanie ramion (wypieranie ciężaru w górę) zmianie podporu o ramionach ugiętych na podpór o ramionach prostych. Dzwignięcie zatem ciężaru do przechwytu t. j. dwa pierwsze okresy ćwiczenia będą wspieraniem do ramion ugiętych, wszystkie trzy zaś wspieraniem do ramion prostych.

Wspierania do ramion ugiętych nie opisujemy osobno, ponieważ będą zrozumiałe z opisu wspierań do ramion prostych.

Sposoby wspierań są następujące:

1. **Ciągiem** t. j. zwolna bez raptownych ruchów i to:

a) uginając ramiona

b) o ramionach prostych.

2. **Rzutem** t. j. szybko kurcząc i prostując ramiona.

a) rzutem nóg,

b) rzutem tułowia.

Wspieranie, które wykonujemy z *ziemi* kurcząc i prostując ramiona jednak bez przerwy po przechwycie, nazywamy »wspieraniem porwaniem.«

3. **Zamachem** t. j. szybko o ramionach prostych.

4. **Zważeniem** t. j. opierając ciężar jedną kulą o biodro (druga kula oparta o ziemię), chwytamy za laskę w połowie i przeważamy go z równoczesnem nagięciem tułowia wstecz tak, że przednia kula będzie po wspieraniu w tyle.

Co do chwytu wykonujemy wspierania: nachwytem, podchwytem i dwójchwytem jednorącz, równorącz i naprzemianrącz.

Co do położenia ciężaru względem ciała rozróżniamy:

a) wspierania pobok t. j. laska ciężaru równolegle do osi ramion,

b) wspierania poprzek t. j. laska ciężaru prostopadle do osi ramion.

Postawy i położenia ciała, z których wykonujemy wspierania są następujące:

a) zasadna, wykroczna lub rozkroczna tułów prosto lub nagięty.

b) klęczna obunóż lub jednonóż,

c) siad,

d) podpór leżąc.

1. **Wspierania ciągiem.**

a) Oburącz z położenia zwisłego uginając ramiona.

Postawa pierwotna: w postawie zasadnej lub rozkrocznej ujmujemy ciężar nachwytem i unosimy go z ziemi prostując krzyże. Z tej postawy uginamy zwolna ramiona podnosząc przedbarki w górę i wspieramy ciężar do ramion ugiętych, poczem zwolna wypieramy go w górę. Ćwiczenie to wykonujemy albo siłą ramion nie odchylając tułowia albo też odchylając tułów zwolna wstecz. Aby się nie odchylać wstecz możemy stanąć blisko ściany i oprzeć się o nią plecami.

b) Oburącz z położenia zwisłego o ramionach prostych.

Podczas całego wspierania utrzymujemy ramiona wyprostowane i podnosimy ciężar powoli w pion bez lub z nagięciem tułowia wstecz.

c) Naprzemianrącz z położenia zwisłego.

Z postawy pierwotnej jak pod *a*) lecz chwyt rękami nieco szerzej uginamy kolejno naprzód jedno potem drugie ramię do wspierania do ramion ugiętych, następnie kolejno prostujemy ramiona i w ten sposób wypieramy ciężar w górę.

d) Oburącz poprzek.

Postawa pierwotna: rozkrocznie stajemy nad ciężarem poprzek i ujmujemy go dwójchwytem pobliż, prawą ręką przed lewą za środek laski. Prostując tułów podnosimy ciężar na prawy bark przeważając go w ten sposób że przednia kula znajdzie się w tyle. Z tego położenia wypieramy ciężar w górę.

e) Jednorącz pobok uginając ramię.

Z postawy zasadnej, ramię zwisłe, ciężar nachwytem pobok uginamy ramię i podnosimy ciężar do przechwytu poczem wypieramy nie zmieniając położenia ciężaru.

f) Jednorącz pobok o ramieniu prostem.

g) Jednorącz poprzek uginając ramię.

Z postawy zasadnej, ramię zwisłe, ciężar nachwytem poprzek uginamy ramię i podnosimy ciężar do przechwytu przeważając go w ten sposób, że przednia kula znajdywać się będzie w tyle, poczem wypieramy ciężar w górę z nagięciem tułowia lub utrzymując tułów pionowo.

Wielkie ciężary wspieramy w następujący sposób:

W postawie rozkrocznej ujmnjemy ciężar dwójchwytem pobok prawą ręką podchwyt, lewą nachwyt na prawej ręce, za środek laski i podnosimy go oburącz rzutem do przechwytu na prawy bark. W ten sposób otrzymamy postawę pierwotną do na-

stępującego ćwiczenia a więc postawę rozkroczną, ciężar w prawej ręce na prawym barku poprzek, lewe ramię zwisłe. [1]) Z tej postawy odchylamy się zwolna w lewo, przenosimy ciężar ciała na lewą nogę, opieramy lewą dłoń o lewe udo a równocześnie podnosimy prawą piętę i unosimy ciężar nieco w górę, utrzymując prawe podramię ciągle pionowo. W ten sposób wytrzymujemy ciężar w jednej wysokości, odchylamy się zwolna coraz bardziej w lewo i wypieramy ciężar z całą energią w górę, a skutkiem tych połączonych czynności całego ciała prawe ramię zwolna się wyprostuje. Lewa ręka posuwa się podczas tego po nodze aż poniżej kolana i podpiera w ten sposób tułów. Gdy ramię już jest zupełnie wyprostowane prostujemy tułów. Ćwiczenie to nazywa się »wypieraniem ciężaru«.

h) Jednorącz poprzek o ramieniu prostem.

Z postawy zasadnej ramię zwisłe, ciężar nachwytem poprzek wspieramy ciężar o ramieniu wyprostowanem podnosząc go przodem albo bokiem w pion.

Wszystkie wyżej wymienione wspierania pobok możemy wykonywać także podchwytem lub dwójchwytem.

2. **Wspierania rzutem.**

a) Oburącz z położenia zwisłego pobok.

Z postawy zasadnej lub rozkrocznej, tułów prosto, naginamy się wprzód tak, że laska ciężaru znajduje się w wysokości kolan a równocześnie uginamy nieco nogi, przez co uzyskamy przedmach do wspierania. Z tej postawy prostujemy szybko nogi, naginamy tułów wstecz i równocześnie silnie kurczymy ramiona a gdy ciężar znajdzie się w wysokości piersi uginamy znów nogi i w ten sposób podchodzimy pod ciężar wykonując równocześnie przechwyt to jest chwytając ciężar od spodu. Następuje rzut w górę, który wykonujemy przez ugięcie i szybkie wyprostowanie nóg i ramion przyczem w razie porrzeby znów podchodzimy pod ciężar, to znaczy gdy ramiona do $^3/_4$ się wyprostują uginamy powtórnie nogi skutkiem czego ramiona zupełnie się wyprostują.

Drugi sposób t. j. rzutem tułowia.

Z postawy zasadnej lub rozkrocznej naginamy tułów nieco wprzód potem szybko wstecz o nogach prostych a kurcząc ró-

---

[1]) Do tej postawy dojść możemy także w inny sposób n. p. dwu ćwiczących może podać ciężar na bark lub można podejść pod ciężar położony na dwu stojakach w wysokości barku i t. p. Opis wspierania ciężaru rzutem na bark będzie podany przy wspieraniach rzutem.

wnocześnie ramiona bierzemy ciężar do przechwytu. Z tego położenia odchylamy się nagle wstecz i prostujemy szybko ramiona uginając przytem lekko nogi.

Oba wyżej wymienione ćwiczenia wykonać możemy z postawy nagiętej wprzód, biorąc ciężar wprost z ziemi.

b) Oburącz porwaniem z ziemi.

W postawie zasadnej lub rozkrocznej uginamy nogi, naginamy się wprzód i ujmujemy ciężar oburącz nachwytem. Następnie unosimy ciężar nieco od ziemi i napowrót go opuszczamy dla ocenienia i przyzwyczajenia się do jego wagi. Prostując szybko tułów i nogi a uginając ramiona porywamy ciężar w górę a gdy laska ciężaru znajduje się w wysokości głowy wykonujemy przechwyt, w ostatniej zaś chwili podchodzimy pod ciężar to znaczy uginamy nogi, przyczem dla pewniejszej podstawy możemy jedną nogą wykonać zakrok na palce. Całe to ćwiczenię ma być wykonane bez przerwy aż do ramion prostych.

c) Jednorącz pobok.

Ćwiczenie to wykonujemy jak wspieranie oburącz z tą różnicą, że przy rzucie w górę naginamy się nie wstecz lecz w bok.

d) Jednorącz poprzek.

Z postawy zasadnej ciężar poprzek naginamy się szybko wstecz i przeważamy ciężar do przechwytu tak że przednia kula będzie w tyle a ztąd rzucamy ciężar w górę sposobami opisanymi przy wspieraniu oburącz.

e) Jednorącz porwaniem.

Wykonanie jak oburącz, lecz przy podchodzeniu pod ciężar odchylamy tułów w bok a wstecz, wolną zaś rękę opieramy przy pierwszym ruchu o udo tuż nad kolanem. (D. n.)

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A) Orczyk.

Woltyże — zmiany zwieszeń.

Ułożył F. P.

Orczyk w wysokości bioder; ćwiczenia oznaczone gwiazdką: z postawy tyłem do orczyka.

1. Chwyt za sznury — wyskok klęczny obunóż — postawa rozkroczna na orczyku — postawa zwieszona przodem (prostując

ramiona pochylamy się wstecz a nogi z orczykiem wysuwamy wprzód) — powrót — zeskok wprzód.

2. Chwyt za sznury — wsiad kuczny jednonóż — uginając ramiona postawa rozkroczna na orczyku — postawa zwieszona tyłem (trzymając sznury w wysokości piersi od zewnątrz tak, że sznury przyjdą pod pachy, pochylamy się wprzód aż do ramion prostych a nogi z orczykiem odsuwamy wstecz — poczem wyginamy krzyże) — powrót — zeskok wstecz.

3.* Chwyt za sznury — wyskok obunóż do postawy spojonej — postawa zwieszona łukiem (trzymając sznury ponad głową obniżamy się o krzyżach wygiętych wprzód a w dół aż do ramion prostych, nogami odsuwając orczyk wstecz) — powrót — zeskok wprzód z $^1/_2$ obrotem.

4. Chwyt za sznury — wsiad kuczny obunóż — uginając ramiona postawa rozkroczna na orczyku — chwyt oburącz za prawy sznur — postawa zwieszona bokiem (pochylając się wstecz a zwracając się w lewo, podnosimy orczyk prawą stopą ku górze a w lewo tak, iż orczyk przyjmie położenie pionowe wzdłuż lewego sznura, my zaś lewym bokiem zwróceni będziemy ku ziemi) — powrót — zeskok wstecz.

5. Chwyt praworącz za lewy sznur, leworącz podchwytem za orczyk tuż przy jego lewym końcu — wsiad odwrotny spojony — koło odwrotne (wspierając się na lewej ręce a prawą silnie trzymając sznur zesiadamy z orczyka a opisując w powietrzu nogami koło wokoło lewego sznura siadamy nań z powrotem) — zeskok wprzód.

6. Chwyt za sznury — przeskok kuczny do zwieszenia — wyskok kuczny wstecz na orczyk — gniazdko na sznurach — powrót — zeskok wstecz z $^1/_2$ obrotem.

7.* Chwyt za sznury — przeskok kuczny wstecz do zwieszenia — wyskok kuczny wprzód na orczyk — zwieszenie prawem przedudziem na prawej ręce (kolano zakładamy na łokieć) — lewem przedudziem na lewej ręce — powrót — zeskok wprzód.

8. Chwyt za sznury — wsiad kuczny jednonóż — dwakroć nożyce kuczne, poczem postawa na orczyku — zwieszenie przerzutne (nogi podnosimy w górę a krzyże wyginamy, ciało przyjmie przeto położenie pionowe; — łatwiej: to samo z oparciem nóg o sznury) — opuszczając nogi z powrotem wprzód, zeskok wprzód.

9. Chwyt praworącz za prawy sznur, leworącz podchwytem za orczyk tuż przy jego prawym końcu — wsiad odwrotny od zewnątrz (zwieszając się na prawej ręce a silnie podpierając na lewej siadamy na orczyku opisując nogami łuk od zewnątrz ku środkowi naokoło prawego sznura) — chwyt za sznury a postawa na orczyku — zwieszenie tyłem — powrót a zeskok wstecz.

10. Chwyt za sznury skrzyżnie (prawą ręką za lewy, lewą za prawy sznur) — wyskok kuczny obunóż do postawy z $^1/_2$ obrotem — zwieszenie okrakiem na prawym sznurze (obej-

mujemy udami prawy sznur tuż ponad prawą ręką tak, by na niej spoczywały krzyże, poczem krzyże wyginamy przez co ciało przyjmie położenie poziome) — powrót a zeskok wprzód.

B) Piramidy w trzech.

(Jeden na dwóch).

Napisał **T. K.**

A, *B* = dźwigający, *C* = dźwigany. — Rycina przy każdem ćwiczeniu przedstawia ustawienie ćwiczących.

1. A) $\overset{C}{\smile}$ (B

A i *B* — podpór klęczny.

C staje na łopatkach dźwigających i podnosi ramiona w bok. *C* — zeskok wprzód.

2. A ‿ $\overset{C}{\smile}$ ‿ B

A i *B* — klęczka na zewnętrznych kolanach.

C opiera dłonie na głowach *A* i *B*, poczem stawia prawą stopę na lewem udzie *A* w zgięciu biodrowem. Ten ujmuje go oburącz za udo. *C* stawia teraz lewą stopę na prawem udzie *B*, a gdy ten jego udo obejmie, podnosi ramiona w pion. *C* — zeskok wprzód.

3. A C B

) ‿ (

A i *B* — rozkrok, dłonie splecione przed sobą.

C opiera dłonie na ich głowach, poczem stawia prawą stopę na dłoniach *A*, poczem lewą na dłoniach *B*. *C* — zeskok w dół.

4. A C B

‿ ‿ ‿

A i *B* — postawa zasadna.

C opiera dłonie na ich barkach i podskakuje do podporu przodem. *C* — zeskok w dół.

5. A C B

(((

A — klęczka jednonóż, ręce wsparte na kolanach, *C* i *B* — postawa zasadna.

C opiera dłonie na barkach *A* i podnosi lewą nogę wstecz, którą *B* lewą ręką w kostce ujmuje. *C* — podskok do podporu leżąc przodem, przyczem *B* ujmuje go prawą ręką za prawą nogę i oba ramiona trochę ugina. *B* puszcza nogi *C*, który zeskakuje.

6. A B

‿ ‿ ‿

C

A i *B* — klęczka jednonóż lub przysiad, wewnętrzne ręce kładą sobie na barki.

C siada na ich ramionach opierając dłonie na głowach, poczem *A* i *B* powstają do postawy zasadnej. *C* zeskakuje wprzód.

7. C
A ‿ ‿ B

A i *B* — postawa kuczno-rozkroczna pod kątem do siebie.

C opiera dłonie na głowach *A* i *B*, poczem stawia prawą stopę na wewnętrznem (lewem) udzie *A* w zgięciu biodrowem. Ten obejmuje lewem ramieniem prawe udo *C* a prawą ręką przytrzymuje go za stopę. *C* w podobny sposób stawia lewą stopę na prawem udzie *B* a gdy ten go obejmie, podnosi ramiona w pion. *C* — zeskok wprzód.

8. C
A ‿ ‿ B

A i *B* — siad turecki, trzymając się rękami za kolana.

C staje naprzemiannóż na ich barkach opierając dłonie o głowy, poczem się prostuje. (*A* i *B* mogą ująć *C* wewnętrznemi rękami pod kolana) *C* — zeskok wprzód.

9. A C B
) ‿ (

A i *B* — leżenie tyłem, nogi proste w kolanach podniesione w górę pod kątem prostym do tułowia. Rękami ujmują się pod kolana.

C chwyta ich stopy i podskakuje do podporu przodem z poziomką nóg. *C* — zeskok w dół.

10. C
A) ‿ (B

A i *B* — postawa zasadna, zewnętrzne ramiona opierają sobie na barkach (*A* prawą, *B* lewą).

C opiera dłonie na ich wolnych barkach i podskakuje do podporu przodem zginając silnie nogi ku piersi. *A* i *B* ujmują się za wolne barki popod nogami *C*, który teraz klęka na ich ramionach podnosząc ręce w pion. *C* — zeskok z oparciem rąk o głowy *A* i *B*.

11. A C B
) ((

A — rozkrok trzymając *C* za biodra lub barki; *C* opiera ręce na barkach *A* i podnosi prawą nogę wstecz; *B* ujmuje praworącz prawą nogę *C* od spodu w kostce-

C podskakuje w górę do podporu leżąc przodem unoszony przez *B*, który prostuje ramiona w pion trzymając teraz oburącz prawą nogę *C*. *C* w podporze krzyżuje lewą nogę ponad prawą. *B* puszcza nogi C, który zeskakuje trzymany przez A.

12. C
A) ‿ (B

A i *B* — klęczka na prawem kolanie, zewnętrzne ramiona kładą sobie nawzajem na barki.

C opiera dłonie o ich głowy poczem stawia prawą stopę na lewem udzie *A* a następnie lewą stopę na prawym barku *B*,

który ujmuje go wolną ręką popod kolano. Teraz dopiero stawia *C* prawą stopę na lewym barku *A*, ten go ujmuje pod kolano, a *C* się prostuje podnosząc ramiona w bok. *C* — zeskok wstecz z oparciem rąk o głowy *A* i *B*.

A C B
13. (((

A — rozkrok; *C* opiera ręce na barkach *A* i podnosi lewą nogę wstecz; *B* ujmuje leworącz lewą nogę *C* od spodu w kostce.

C podskakuje do podporu przodem na barkach *A* unoszony przez *B* i zakłada prawą stopę za prawy bark *B*, poczem lewą stopę za jego lewy bark zginając przytem kolana tak, iż znajdzie się w podporze klęcznym na barkach *A* i *B*. *C* — zdejmuje nogi z barków *B* i zeskakuje w dół.

C
14. A (‿) B

A i *B* oparci plecami o siebie robią wykrok i zakładając ręce na piersi lekko schylają się wprzód.

C opiera dłonie na ich karkach i podskakuje do podporu przodem, poczem klęka lewonóż na łopatkach *B*, następnie stawia prawą stopę na łopatkach *A*, w końcu lewą stopę na łopatkach *B* i podnosi ramiona w pion. *C* — zeskok wprzód.

A C B
15. ( ) (

A — klęczka jednonóż; *C* — opiera ręce na barkach *B*, a ten ujmuje go za biodra; *B* — wypad prawonóż wprzód.

C stawia lewą stopę na prawem udzie *B*, poczem podnosząc prawą nogę wstecz stawia ją na lewym barku *A*, a ten ujmuje go leworącz za kolano. Następnie stawia *C* lewą stopę na prawym barku *A*, a gdy go ten ujmie za kolano podnosi ramiona w pion podtrzymywany w biodrach przez *B*. (*B* — ramiona proste) *C* — zeskok w przód trzymany przez *B*.

A C B
16.)) (

A — rozkrok, rękami ujmuje *C* pod pachy; *C* — postawa zasadna, ramiona w bok; *B* — rozkrok.

C podnosi lewą nogę wprzód, którą *B* zginając nogi ujmuje od spodu w kostce, następnie podnosi prawą nogę, którą *B* tak samo leworącz ujmuje. *C* wygina krzyże a *A* i *B* podnoszą go prostując ramiona w pion. *A* i *B* uginają z powrotem ramiona, poczem *B* puszcza nogi *C*.

C
17. A ‿ ‿ ‿ B

A i *B* postawa kuczno-rozkroczna pod kątem do siebie.

C opiera dłonie na udach *A* i *B* w zgięciu biodrowem, a ci ujmują go zewnętrznemi rękami za barki, wewnętrznemi zaś za pasek w biodrach. *C* wykonuje stanie na rękach podtrzymywany przez *A* i *B*. *C* — zeskok wstecz.

18. A C B
)) (
A — postawa kuczno-rozkroczna, trzyma *C* za biodra; *B* — wypad prawonóż wprzód, ramiona w pion-skos; *C* — ramiona w pion-skos, splata dłonie z dłońmi *B*.

C stawia prawą nogę na prawem udzie *A* i prostuje ją w kolanie wspierając się na rękach *B*, następnie to samo lewą nogą. *C* — zeskok wprzód.

19. A C B
((‿
A — leżenie tyłem, ramiona w pion; *B* — postawa klęczno-kroczna.

C wspiera proste ramiona na wyprężonych ramionach *A* i podnosi prawą nogę wstecz, którą *B* praworącz w kostce od spodu ujmuje. *B* prostuje prawe ramię w pion unosząc *C* do podporu leżąc przodem, *C* krzyżuje lewą nogę ponad prawą. *B* puszcza nogi *C* a ten zeskakuje.

20. A C B
)))
A i *B* — klęczka jednonóż.

C opiera ręce za sobą na barkach *A*, który go ujmuje za ramiona. Następnie stawia stopy naprzemian na barkach *B* (kolana zgięte) a ten ujmuje go pod kolana. *A* i *B* powstają, *C* znajduje się w podporze tyłem o nogach zgiętych. *A* i *B* klękają z powrotem, *C* nogi zdejmuje.

21. A C B
‿ ‿ ‿
A i *B* — rozkrok, wewnętrzne ramiona ugięte o dłoni otwartej ku górze; *C* — postawa zasadna, dłonie wspiera na dłoniach *A* i *B*.

C silnie podskakuje w górę prostując ramiona, *A* i *B* unoszą go w górę także równocześnie prostując ramiona tak, że *C* znajdzie się w podporze prostym na ich prostych ramionach. *C* — zeskok w dół.

22. A C B
‿ ‿ ‿
A i *B* — wypad w prawo; *A* — trzyma lewą ręką pasek *C*; *B* — prawe ramię ugięte z dłonią ku górze.

C wspierając się lewą dłonią na prawej dłoni *B*, stawia lewą stopę na lewem udzie *A* w zgięciu biodrowem, a prawą zaczepia o jego kark. Następnie wygina krzyże i odchyla się w lewo prostując lewę ramię, *B* zaś prostuje również ramię prawe. *C* — zdejmuje nogę z karku *A* i zeskakuje w bok.

23. C
‿
A) (B
A i *B* — podpór tyłem o nogach ugiętych w kolanach i spojonych.

C staje prawą stopą na kolanach *A*, lewą na kolanach *B* i uginając nogi podaje im dłonie, które oni praworącz ujmują. *C* prostując teraz nogi, ciągnie *A* i *B* ku sobie, a ci dźwigając

się z ziemi podnoszą lewe ręce w bok. *A* i *B* prostują się zupełnie, *C* zeskakuje z ich kolan.

24. A) ‿C (B

A i *B* — rozkrok, zewnętrzne ramiona kładą sobie nawzajem na barki.

C opiera dłonie na głowach *A* i *B*, stawia lewą stopę na prawej dłoni *B*, którą mu ten podstawia, a następnie prawą stopę na lewym barku *A*. Ten ujmuje go silnie lewą ręką pod kolano. W końcu stawia *C* lewą stopę na prawym barku *B*, a gdy ten go pod kolano ujmie, prostuje się i podnosi ramiona w pion. *C* opiera z powrotem dłonie na głowach *A* i *B* i zeskakuje wstecz.

25. A ‿C) (B

A — postawa kuczno-rozkroczna; *B* — wypad prawonóż w przód, ramiona w pion-skos; *A* ujmuje lewą ręką lewą dłoń *C*, prawą zaś jego prawą dłoń ponad swą głową.

C stawia lewą stopę na lewem udzie *A* w zgięciu biodrowem, poczem dźwigany przez *A* prawą stopę na jego prawym barku, w końcu lewą na jego lewym barku. *A* puszcza jego ręce, ujmuje go silnie pod kolana i wypadając prawą pochyla się z nim wprzód (*C* krzyże wygięte). *B* podtrzymuje nachylonego *C* za uda lub biodra. *C* podnosi ramiona w pion. *C* trzymany przez *B* zeskakuje wprzód.

C) Koń w szerz.

Woltyże okroczne.

Przez Dra Teofila Tyszeckiego.

I. *a)* Z podporu 2-rącz na łękach:

1. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — wsiad na grzbiet w pr. (w l.) z $^1/_4$ obr. w l. (twarzą do siodła) — zesiad odmachem.
2. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — wsiad do siodła w pr. (w l.) — okroczyć lnóż — zesiad.
3. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — przedmach okr. w l. (pr.) wstecz.
4. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — $^1/_2$-kole okroczne w pr. (w l.).
5. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — wsiad okr. wstecz do siodła w l. — okroczyć pnóż wstecz — zesiad.
6. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — koło pnóż do siadu w siodło z $^1/_2$ obr. (twarzą do mostka).

7. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — półkole pnóż — półkole lnóż.
8. Przedmach okroczny przodem w l. (pr.) — wsiad okr. pnóż po nad 2 łęki na kark — okroczyć lnóż — łącznie zesiad z 1/4 obr. w pr.

II. *b)* Z naskoku podpór 2-rącz na łękach:

1. Wsiad okr. lnóż do siodła — wsiad okr. pnóż do siodła — zesiad.
2. Wsiad okr. lnóż do siodła z 1/2 obr. w pr. — okroczyć pnóż wstecz — 1/2-kole okr. lnóż.
3. Wsiad okr. lnóż do siodła wstecz (twarzą do mostka) — okroczyć pnóż wstecz — łącznie wsiad okr. pnóż wstecz — okroczyć lnóż wstecz do zeskoku.
4. 1/2-kole lnóż okr. — 1/2-kole pnóż.
5. Przedmach okr. w l. — koło okr. w pr. do podporu.
6. Wsiad okr. ponad 2 łęki lnóż (na grzbiet) — podpór 2-rącz na grzbiet — okroczka ponad grzbiet.
7. Jak 6, lecz wsiad pnóż na kark — podpór 2-rącz na kark — okroczka ponad kark.
8. Wsiad okr. na grzbiet ponad 2 łęki lnóż (pr.) — podpór 2-rącz na grzbiet, okroczyć pnóż wprzód — okroczyć pnóż w tył do zeskoku z drugiej strony konia.

SPORT.

Łyżwiarstwo. Lód tego roku dopisał, to też zaroiło się na krakowskich stawach. Pomysł zatopienia boiska położonego przy Sokole i urządzenia nań ślizgawki, który w latach poprzednich nie udał się dla braku mrozu — w roku tym powiódł się doskonale. Dzielnych łyżwiarzy jednak nie wiele, pięknej jazdy tem mniej, całość robi wrażenie przeciętne. »Towarzystwo łyżwiarskie,« które niegdyś istniało na stawach przy Ogrodzie Botanicznym, rozwiązało się przekazując swą tradycyę i aspiracye »Sokołom«, którzy ich jednak jak dotychczas w zupełności jeszcze nie podjęli. To też łyżwiarstwo jako sport, jako sztuka u nas nie istnieje, stanowiąc jedynie miłą rozrywkę amatorów. Cieszymy się i tem, niemniej jednak jakaś inicyatywa w kierunku urozmaicenia i podniesienia łyżwiarstwa byłaby pożądaną, tembardziej skoro Towarzystwo uczyniło już pierwszy dodatni krok powołując jednego z dobrych łyżwiarzy jako nauczyciela.

Za granicą z nastaniem mroźnego sezonu rozpoczyna się gorączkowy ruch przygotowań i trainingu do różnych lokalnych i międzynarodowych zawodów łyżwiarskich. Zwłaszcza Berlin, Davos (w Szwajcaryi) i Chrystyania

obfitujące w rozległe areny lodowe są widownią walk najtęższych łyżwiarzy. Zainteresowanie to wzrasta wobec tego, że do konkursu stają tacy mistrze jazdy jak Seyler z Monachium i Oestlund z Drontheim, znani ze swych światowych rekordów. Dość wspomnieć, że rekord tego ostatniego wynosi na 500 metrów, $46^{1}/_{5}$ sek. a na 1500 m., 2 m. $23^{3}/_{5}$ sek. Zawody rozegrają się z końcem stycznia i w ciągu lutego b. r., a o ich, bądź co bądź interesujących wynikach nie omieszkamy zawiadomić naszych czytelników.

W końcu dodać należy, że obecnie rozpowszechnia się bardzo na lodzie gra: hockey, stanowiąca miłe urozmaicenie samej łyżwiarki.

Narty (Ski). Na nartach w góry Karkonoskie urządzili dalszą wycieczkę w dniu 7 stycznia b. r. trzej dzielni turyści: J. Vodvařka z Zagrzebia, J. Resler z Pragi i J. Buchar ze Stepanic. Drogę 33 kilometrów przebyli oni w 5 godzinach. Najniższym punktem wycieczki była wysokość 420 m. nad poziom morza w Dolnych Stepanicach, najwyższym 1036 m. nad p. m. w Tylnych Żalach. Przebieg wycieczki nader był szczęśliwy dzięki wybornej powierzchni śniegu, aczkolwiek mgły zalegały na znacznej przestrzeni, uczestnicy rozkoszowali się cudownymi widokami lesistych gór i okolic Karkonoszów.

W lutym b. r. odbędą się wielkie zawody na nartach pod Wiedniem około Semmeringu na przestrzeni od 10—20 klm. a to w biegu płaskim i z przeszkodami.

U nas ta gałęź sportu zimowego mało jest rozwinięta. Do jazdy na nartach lub biegunach (Rennwolf), jakoś nie kwapią się nasi junacy i zwolennicy zimowych zabaw. Prawie zupełnie zaniedbują tę gałęź ćwiczeń fizycznych nasze towarzystwa sokole, a o specyalnych klubach nartowych lub tym podobnych po za Towarzystwami łyżwiarskiemi, niema nawet mowy. W Krakowie jedynie prof. Jordan zaprawia swych wychowanków do jazdy na saneczkach na stokach góry św. Bronisławy i Sikornika. Czas już najwyższy by nasze Towarzystwa sokole przełamały dziwny upór czy wprost lenistwo w zabraniu się do uprawiania sportu zimowego. Warunki wszystkie są po temu. Długa zima, doskonały teren, zwłaszcza w pogórzu karpackim i tatrzańskiem. Wiele wreszcie rzek i stawów zamarzających, nadają się do zabaw śniegowych. Nie będziemy tu przytaczać korzyści dla zdrowia z racyonalnego i umiarkowanego używania sanek, biegunów, nart, łyżew a wreszcie i walki na kule śniegowe. Zwrócić jednak musimy uwagę na konieczność zachowania przepisów hygieny pod względem ubrania. Do sportu zimowego należy zastosować ubranie ciepłe o kroju kusym, dobrze do ciała przystające, któreby zabezpieczało szczególnie biodra, piersi i nogi. Ciepły, zakopański serdak szczególnie nadaje się do walki na kule śniegowe i do jazdy na nartach lub biegunach (Rennwolf), przy tych bowiem zabawach, szczególnie potrzebną jest swoboda rąk, co przy grubych, futrzanych rękawach jest wielce utrudnione. Nogi aż powyżej kolan najlepiej okryć grubemi tyrolskiemi pończochami a stopy trzewikami sznurowanymi, podbitymi flanelą. Dobrze jest trzewiki wysmarować tłuszczem, by wilgoć nie zatrzymywała slę na nich. Biodra ściągnąć pasem, a ręce okryć cienką lecz ciepłą parą rękawiczek o dłuższych cholewkach. Szyi nie należy okrywać zbyt ciepłem ubraniem, baczyć jednak trzeba, by okrycie jej było szczelne i zabezpieczało przed dostawaniem się za kołnierz śniegu, czego przestrzegać należy zwłaszcza przy walce na kule śniegowe. Do ukrycia uszu najlepiej zastósować zwykłe klapki wełniane, przyszyte do czapki. Tak zabezpieczony, może każdy z całym spokojem wyruszyć nawet w dalszą wycieczkę.

√ **Kolarstwo** z natury rzeczy zasypia obecnie snem zimowym na zdobytych laurach i zaszczytnych odznakach. Wprawdzie (z małymi wyjątkami) nie widać kolarzy na sali gimnastycznej, gdzieby przez zimę wyprostować mogli zgięte na rowerze krzyże i trenować nogi przez skok i podobne ćwiczenia, ale utrzymują znawcy, czy też tylko ci zawziętsi, że rozwinięcie innych mięśni, jak w nogach — jest niepotrzebne, że muskulatura ramion i tułowia stanowi zbyteczny w wyścigu balast. Ha! trudno — kronikarz nie może zapuszczać się w polemikę, konstatuje więc tylko fakt, t. j. zimowy sen kolarzy. Również na laurach, tylko przeliczając w dodatku wygrane nagrody pieniężne, odpoczywają różni zagraniczni zawodowi wyścigowcy, którzy jak obliczają dzienniki niemieckie, wywożą z aren dość pokaźne sumki. Według obliczeń wynosiła bowiem w roku zeszłym suma wygranych około 45 tysięcy marek, zaś w zaprzeszłym przeszło 70 tysięcy marek. Jest to więc niezły dochodzik dla zawodowców, jeśli się zważy że np. taki Walters anglik lub Bouhours z Paryża wyjeździł sobie pierwszy $8^1/_2$ — drugi $7^1/_2$ tysięcy marek, naturalnie w samych tylko Niemczech. Paryski »Journal de Sports« oblicza dochód roczny »mistrzów jazdy:« Waltersa na 40 tysięcy franków, Hureta na 30, Taylora na 25, Tomasellego 18, Jaequelina na 13 tysięcy etc. Nic dziwnego jeżdżą oni z wyścigów na wyścigi z jednej areny na drugą. A aren w takim np. Paryżu nie brak, choćby wspomnieč i o tak miniaturowej, jaką według notatki »Sport im Bild« jest arena w jednym cyrku, mierząca zaledwie 40 metrów obwodu. Tor jej jest w ten sposób skonstruowany, że cyklista wobec pochyłości jego i pochylenia własnego dośrodkowego, kręci się niemal do około siebie, jak pieniądz po stole. Trudność jednak, powstała wskutek tak minimalnych wymiarów nie odstraszyła 60 amatorów od urządzenia tamże wyścigu. By zaś w zapale któryś z nich nie wypadł na zebraną w koło publiczność musiano zewnętrzne krańce areny zaopatrzyć sznurową siatką.

Swoją drogą kolarstwo jako jedna z gałęzi ćwiczeń fizycznych, jako sport, jako wreszcie wygodny i względnie tani środek lokomocyi, rozwinęło się w ostatnich 10 latach tak bardzo, że jak oblicza jakiś Niemiec w D. T. Ztg. przy rzekomej ogólnej sumie maszyn a 20 milionów, kolumna kolarzy w szeregach po 25 z odstępami 90 cm. ciągnęłaby się z Londynu do Konstantynopola. Mimo to jednak upada a raczej przestaje wychodzić we Lwowie czasopismo »Koło«, co zakomunikować musimy jego czytelnikom i amatorom kolarstwa i to z przykrością tem większą, że znowu ubywa nam jeden fachowy organ w tak ubogiem na tem polu piśmiennictwie polskiem. Ta okoliczność też skłoniła nas po części do zwrócenia baczniejszej uwagi na pokrewne gimnastyce działy ćwiczeń i sportów a w szczególności na kolarstwo, któremu otwieramy na przyszłość obszerniejszą rubrykę, powierzając ją wytrawnemu pióru uproszonych w tym celu specyalistów tak, by »Przegląd« zastąpił kolarzom w pewnej mierze ich własne pismo.

Atletyka. W listopadzie i grudniu 1899 odbyły się doroczne zawody w zapasach w »Casino de Paris« urządzone staraniem »Journal de Sports«. Do zawodów sfanęło około 60 zapaśników po większej części mieszkańców południowo zachodniej Francyi, gdzie kwitną zapasy i gdzie wyrobily się do wysokości sztuki trudnej i wymagającej długiej zaprawy. Z Niemiec stanął. Eberle i Hitzler z Monachium. Z Rosyi Hackenschmidt. Z Turcyi Kara Achmed i Selim. Z francuskich zapaśników wymienié należy: Ponsa, Laurenta de Beucaurois, Gambiera. Zwycięzcą z pomiędzy zapaśników lekkich (do 85 kg

wagi) wyszedł Francuz z Bordeaux Gambier (wzrost 1·67 cm. waga 82 kg.) z pomiędzy ciężkich Lauerent de Beacaurois (wzrost 172 cm., waga 122 k.). Championem świata ogłoszono Kara Achmeta (wzrost 1·86 cm. waga 102 kg.) Z chwilą ogłoszenia Kara Achmeta ogólnym zwycięzcą zjawia się na widowni Champion z roku zeszłego Pons (wzrost 1·97 cm., waga 115 kg.) i wyzywa Turka do walki. Ponieważ walka po siedmiu godzinach została nierozstrzygniętą więc Kara Achmeta ogłosili sędziowie zwycięzcą. Nie dość jednak na tem. Jak z pod ziemi wyrasta nagle Pytlasiński, uważany tu za Moskala, i staje z Turkiem do walki. Pytlasiński odnosi nad Turkiem dwa zwycięstwa w 7-miu i 10-ciu minutach. Obecnie ma jeszcze stanąć do walki z Ponsem z którym zeszłego roku bezskutecznie walczył. Jak zapewnia organ wiedeński Silberera całe zapasy nie mają wartości sportowej — są tylko źródłem dochodu dla sprytnych zawodowców.

Szermierka. Dzienniki doniosły o pięknym i bardzo wydatnym międzynarodowym turnieju szermierczym, jaki odbył się 12 grudnia w Berlinie, za inicyatywą miejscowego klubu. Do konkursu prócz uczniów wychowanków i członków klubu, stanęli następnie także sami nauczyciele i mistrze i to mistrze nielada jak Verbrugge z Antwerpii, Schiavoni, Sestini i Richter z Berlina, Fraceschini z Wiednia, Selderslugh z Bruxeli, Santelli z Budapesztu. Jak z samych nazwisk widać bardzo licznie i dobrze reprezentowaną była szkoła włoska (głównie florety), prócz tego walczono też szkołą francuską. Turniej wobec tak głośnych nazwisk, cieszył się wielkiem powodzeniem i licznym udziałem pubiczności.

U nas po za Sokołem, gdzie stale odbywają się lekcye, szermierka posiada licznych amatorów, istnieje też podobno zakład prywatny, gdzie w użyciu jest włoska szkoła. Słyszeliśmy w końcu, że grono miłośników, zachęcone powodzeniem niedawnego turnieju we Lwowie, zamierza i w Krakowie próbować swych sił w tym kierunku. Zamiarowi temu, który podobno znajduje się jeszcze w stadyum projektu i przygotowań, jedynie przyklasnąć należy — tembardziej że szermierka polska mająca tak dobrą tradycyę i niegdyś własną szkołę i cięcia — powinna sobie wywalczyć wreszcie poczestne stanowisko.

Wioślarstwo. Jako humorystyczne urozmaicenie wprowadzili niedawno wioślarze paryscy na Sekwanie walkę lancami. Każdy z zapaśników, ulokowany na tyle łodzi (naturalnie nie rasowej o załodze złożonej z 8 ludzi), trzyma w obu rękach lancę $7^1/_2$ m. długą, 12 kgm. ciężką, mając nadto przewieszoną przez pierś lekką tarczę z drzewa jodłowego. Obie łodzie z oddalenia 60 m. jadą naprzeciw siebie, a z chwilą kiedy się mają mijać, przeciwnicy uzbrojeni w oszczep zręcznym ciosem, wymierzonym w tarczę usiłują się wzajemnie zepchnąć do wody. Naturalnie że walka, która się kończy kąpielą jednego z nich, a czasem i całej osady budzi powszechną wesołość widzów, przyczem wymaga też nie mało siły, zręczności i pewności oka, nie mówiąc już o konieczności dalszego wiosłowania. — Motyw ten, rozweselający i urozmajcający regaty polecamy pamięci naszych wioślarzy i pływaków.

Warszawskie Tow. wioślarskie. nie spoczywa bezczynnie na zimowem leżu, gdy bowiem modre fale Wisły uwięzły pod twardą powłoką lodu, drużyna wioślarska uprawia ćwiczenia gimnastyczne, lub grą w kręgle wzmacnia muskuły i wprawę rąk w rzucaniu kul ćwiczy. Ostatni konkurs kręglowy rozegrano w dniu 22 stycznia b. r. z pomyślnym wynikiem. Z 24 uczestników konkursu tylko 11 wytrwało do końca w 6 dniowych zapasach. Wynik osta-

teczny gry konkursowej po dopełnieniu przez każdego z grających 60 rzutów kulą, jest następujący: osiągnęli punktów, pp. L. Cempel 582 (I nagroda), Z. Z. 577 (II nagroda), Reirer 558 (III nagroda), Gliński 551, Siciński 542, Dąbrowski 526, Trebert 524, F. Górski 520, Biliński 515, Ks. Müller 511, Stępiński 473. Po ukończeniu tego konkursu, nie nagrodzeni gracze rozegrali pomiędzy sobą konkurs pocieszenia »na siłę« w 20 rzutach kulą. Nagrody w tym konkursie wzięli: I. Trebert (202 punkty), II. Ks. Müller (195). Wzmianką tą z życia drużyny warszawskich wioślarzy, chcielibyśmy zwrócić uwagę i naszych druhów po wiośle, że prawdziwy sokół-wioślarz, powinien stanąć w czasie zimy w rzędzie ćwiczących na sali. Tymczasem z wioślarzy krakowskich, zaledwo 3 lub 4 widywać można w sokolni, zajętych gimnastyką. Czy się poprawią?...

ZWYCIĘSCA.

Obrazek helleński.

I stał przepiękny — podobny tam zdala
Na swej kwadrydze rączej — do Heliosa,
Który uśmiechem swym błękit rozpala
Gdy złotym wozem okrąża niebiosa.

Słońce na jego postaci młodzieńczej
Grało hymn wdzięku młodości i siły,
Szła z niej moc wielka, co zwycięstwem wieńczy
I orle loty, co z ócz skrami biły.

Rumaki biegły w szalonym galopie,
Rydwan w areny płynął złotym pyle —
A on tak lekko oparł się na stopie —
Jak gdyby w locie wstrzymywał motyle.

Lecz w tem w ostatnim zakręcie, gdy prawie
Współzawodników wyprzedzał pościgi,
Zwarły się wozy — prysły — on w kurzawie
Padł dzierżąc lejce strzaskanej kwadrygi.

Tak — toczącego krople purpurowe
Wlokły po piasku rozszalałe konie —
A nim mu wieniec włożyli na głowę
Śmierć wprzód w swe ciche objęła ją dłonie.

Adam Gryf.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół« Nr. 1 **zawiera**: Od Administracyi. — Słowo od redaktora. — Od Wydziału Związku. — Konkurs. — Gimnastyka jako środek wychowawczy. — Jakie są obowiązki sokole? — Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. (C. d.) — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika. — Insenraty.

Przewodnik gimnastyczny Nr. 2 **zawiera**: Od Wydziału Związku. — Rocznik Sokoli. — K. Kołakowski: O własnych siłach. — Gimnastyka w ogólności (E. Cenar: Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. C. d.). — Gimnastyka szkolna (E. Cenar: Program organizacyi wychowania fizycznego w szkołach ludowych.) — Gimnastyka za granicą (R. Kwiatkowski.) — Sport (A. Wallek: Sport łyżwiarski. — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika. — Ogłoszenia.

Przy sposobności zauważyć musimy że redakcya tego pisma uległa zmianie a mianowicie objął ją d. E. Kołakowski, zasłużony redaktor i wydawca »Gazety polskiej« w Czerniowcach, znany jako dzielny szermierz sprawy polskiej na kresach bukowińskich.

Sokół (amer.) Nr. 15 **zawiera**: Obojętność. — Dział śpiewu. — Dział śpiewacki. — Pamięci Chopina. — Ćwiczenia wolne. — Ćwiczenia laskami. — Sokolstwo, Mickiewicz i Filareci, — Rycerstwo a sokolstwo. — Notatki. — Obchód Chopenowski. — Cuba Libre. Sprawy Zw: — Nowi członkowie. — Krótki rys historyczny o gimnastyce. — Kronika.

»Sokol« Nr. 1 **z r. 1900 zawiera**: Humaniści a gimnastyka, napisał Dr. I. E. Scheiner. — Gimnastyka a zdrowie, niedawna polemika w polskich kołach lekarskich, tłumaczył i uwagami zaopatrzył Dr. D. Panyrek, lekarz oddziału chorób chirurgicznych w Karlinie. — Sale gimnast. sokole a w szkołach gminnych, mieszczańskich i średnich, napisał A. Kroupa. — Kąpiele ludowe, przez I. Čestmira Kernera. — Życie w naszej sokolej społeczności, napisał V. Kukań (c. d.) Z ziem zagrożonych. — Kronika sokola, opowiadanie z dnia sokolego w Pradze d. 6 sierpnia 1899 spisał Očenaš Vratislav. — Sprawy innych narodów. — Literatura. — Różne sprawy. — Wiadomości księgarskie. — Ogłoszenia.

Věstnik sokokolský Nr. 1 **zawiera**: W głąb i szerz, napisał B. Zyka. — Sprawy Czeskiego Związku sokolego. — Morawsko-Szląskiego Związku sokolego. Wylot na Morawy r. 1900. — Wiadomości z oddziałów żeńskich. — Hygiena gimnastyki kobiecej, przełożył d. B. Blondek. — Pomoc dla zagrożonych Towarzystw. — Różności. — Literatura. - Ogłoszenia.

Nr. 2 **zawiera**: Paryż, tłum. z »Gymnast« I. B. Zyka. — Sprawy czeskiego związku sokolego. — Sprawy Morawsko-Szląskiego związku sokolego. — Gimnastyka dziewcząt z franc. przełożył I. Klenka. — Tow. gimnastyczne pań i dziewcząt w Pradze. — Różności. — Pomoc dla zagrożonych Towarzystw. — Literatura.

»Sokol americký« Nr. 1 **z r. 1900 zawiera**: Ku czyjej pomocy? napisał Dr. J. Rudiš Jičinský. — Rzucanie do kosza, napisał A. Haller. — O szermierce kolnej (c. d.) — Fizyologia ćwiczeń fizycznych przez Dra Fed. Lagrange. — Korespondencye. — Różne sprawy.

„Rocznik Sokoli" Kalendarz na rok 1900, wydany staraniem E. Cenara i A. Walleka przedstawia się bardzo korzystnie, to też pożyteczna ta książeczka powinna się znaleść w rękach każdego członka towarzystw Sokolich. Treść rocznika stanowi obok kalendarza i przepisów pocztowych i telegraficznych tabelka zjazdów i zlotów sokolich, przepisy dla towarzystw sokolich, uchwalone przez Wydział związku, a więc regulaminy: pochodowy, odznak służbowych i dla ćwiczących; przepisy o służbie sokolej. Następują ważniejsze uchwały zgromadzenia delegatów i wydziału związku w r. 1898/99, potem wiersz »Czołem« przez Platona Kosteckiego; — trzydziestolecie marsza sokolego — »Antoni Durski«, szkic biograficzny jubilata w 25 rocznicę naczelnikostwa wraz z portretem, skreślony przez E. Cenara. Podziały gier w Sokolstwie — a w końcu ciąg dalszy rozprawki p. t.: Krótki rys dziejów gimnastyki nie-

mieckiej, — rozkład ćwiczeń według czeskiego »Sbornika Sokolego« za rok 1899 i szematyzm, oraz tabelka statystyczna towarzystw sokolich. Tak więc część informacyjna oraz literacka zaprezentowane są bardzo dobrze, a jeśli co możnaby zarzucić »Rocznikowi« to jedynie może brak jeszcze tych pewnych technicznych informacyj i podręcznych wskazówek, które dla każdego ćwiczącego — a takim zdaje się powinien być każdy Sokół — są jeśli już nie niezbędne, to w każdym razie bardzo potrzebne i interesujące. Zdaniem naszem bowiem byłoby może wskazanem, aby taki kieszonkowy kalendarzyk Sokoli zawierał zestawienie czy to znaczniejszych dokonanych u nas w czasie zlotów i ćwiczeń publicznych — rekordów w biegu, skoku. etc., czy też wogóle tabelkę określającą przeciętną miarę czasu lub wysiłku w różnych podobnych ćwiczeniach i zawodach i t. p. Poza tem jednak »Rocznik« polecić musimy każdemu nadmieniając, że jego typograficzna i zewnętrzna strona w tym roku świadczy o staranności wydawców i wyróżnia go korzystnie od roczników z lat zeszłych.

KRONIKA.

Z powodu opóźnienia grudniowego zeszytu »Przeglądu« — co już poprzednio usprawiedliwiono — wydajemy obecnie 1-szy i 2-gi (za styczeń i luty) łącznie z zachowaniem normalnej objętości dwu zeszytów, poczem pismo nadal w zeszytach miesięcznych w pierwszej połowie każdego miesiąca wychodzić będzie.

Z numerem przyszłym rozpoczniemy wydawać równocześnie dodatek zawierający: Podręcznik do ćwiczeń ciężarami, skreślony przez S. Rucińskiego i Dra E. Mięsowicza. Z dziełka tego podajemy obecnie jeden ustęp p. t.: ćwiczenia ciężarami.

Na cześć Dra Stanisława Rowińskiego, jako ustępującego redaktora »Przeglądu gimnastycznego« urządziło grono nauczycielskie Sokoła krakowskiego wieczornicę. Wśród serdecznego i miłego nastroju, jaki zaraz u wstępu zapanował, posypały się też liczne przemówienia, w których podnoszono trzyletnią gorliwą i zasłużoną pracę Dra Rowińskiego. Obecnie jedynie brak czasu i nieprzezwyciężone przeszkody zdołały na czas jakiś oderwać go od prowadzenia pisma, któremu się z całym zapałem poświęcał. Mamy jednak nadzieję nawet pewność, że skoro przeszkody ustaną, nasze ubożuchne piśmiennictwo gimnastyczne odzyska znowu swego dzielnego szermierza i poplecznika.

Sokół lwowski, a raczej całe nasze Sokolstwo obchodzić będzie niedługo jubileusz 25-letniej pracy Antoniego Durskiego, zasłużonego naczelnika związku, oraz jednego z najdzielniejszych pionierów gimnastyki i wychowania fizycznego, oraz organizatorów Sokolstwa.

Na razie ograniczamy się tylko na tej notatce kronikarskiej, a to w celu uprzedzenia i poinformowania naszych czytelników — we właściwej zaś chwili omówimy obszernie działalność i zasługi zacnego jubilata.

Druha Walleka, który po nieszczęśliwym wypadku powrócił już do zdrowia, powitało grono lwowskie koleżeńską wieczornicą. Do tych serdecznych powitań łączymy i my naszą radość, z powodu, że wrócił znowu w nasze szeregi.

Posiedzenie grona związkowego odbyło się we Lwowie dnia 21 stycznia br., przyczem między innemi uchwalono urządzić w lecie br. w porze wakacyjnej kurs dla nauczycieli gimnastyki Towarzystw sokolich we Lwowie — zaś dwutygodniowy kurs gier i zabaw w Krakowie.

Nauka gimnastyki w szkołach miejskich wydziałowych. Ponieważ młodzież dwu tutejszych gimnazyów i szkoły realnej otrzymała już wraz z nowymi budynkami własne sale gimnastyczne i państwowych nauczycieli gimnastyki, przeto Sokół krakowski pragnąc spełnić swe społeczne i obywatelskie zadanie, objął obecnie w porozumieniu z Radą szkolną okręgową zupełnie bezpłatnie

i bezinteresownie naukę gimnastyki w 4 szkołach wydziałowych, udzielając jej w swoim lokalu około 400 dzieciom. Imponująca ta cyfra, wskazująca Towarzystwu nowy kierunek działalności, powinna najlepiej świadczyć wobec tych władz i instytucyj, czy sfer społeczeństwa, które wspierają Towarzystwo i zachęcić je do zdwojenia ofiar i subwencyj, skoro chodzi o tak szczęśliwie rozpoczętą pracę około zdrowia i rozwoju fizycznego dziatwy.

Ruch ćwiczebny w Podgórzu w bieżącym roku znacznie się powiększył i życzyćby sobie tylko trzeba, ażeby jeżeli już nie postępował to przynajmniej, by na tym poziomie co obecnie się utrzymał. Nauka gimnastyki w sali »Sokoła« obejmuje obecnie 18 godzin tygodniowo i rozpada się na 4 działy. I-szą grupę, której poświęcono 7 godzin tygodniowo tworzą uczniowie miejscowego gimnazyum w liczbie około 150; II-gą (4 godziny tygodniowo) uczniowie szkół ludowych w liczbie około 120. III-ci dział dziewcząt z 4 godzinami tygodniowo przedstawia się bardzo dodatnio ze względu na pokaźną liczbę uczennic, które na naukę uczęszczają i stanowi olbrzymi postęp w porównaniu z poprzedniemi latami, podczas gdy bowiem w poprzednim roku liczba panienek zapisanych na gimnastykę wynosiła 18 a przeciętnie uczęszczało ich tylko 12, to w bieżącym roku zapisanych jest 92 a przeciętnie uczęszcza około 60. Wskutek tak wielkiej liczby uczennic ofiarowało się bezinteresownie dwu druchów mianowicie druch Klein i Cieślicki do pomocy miejscowemu nauczycielowi gimnastyki druhowi Nowakowi Obecnie też te ćwiczenia dziewcząt przedstawiają wspaniały i niezwykły dla tutejszego Sokoła widok: Sala zawsze pełna ruchu i życia zapełniona zwinnemi i zdrowo wyglądającemi uczennicami a tak znaczna ich procentowa ilość świadczy korzystnie o zrozumieniu potrzeby gimnastyki i należytego wychowania fizycznego u ich rodziców. IV-ty wreszcie dział (3 godziny tygodniowo) to nauka gimnastyki członków towarzystwa, których przeciętnie uczęszcza teraz ośmiu do 10-ciu. Liczba obecnie dosyć szczupła jednak w krótce się zapewne powiększy, ponieważ naczelnik sokoła przygotowuje na początek marca b. r. popis gimnastyczny członków i uczniów sokoła. Okoliczność ta wpłynie zapewne na jeszcze większe ożywienie Towarzystwa naszego. Niemniej wpłynie to korzystniej może na frekwencyę członków, skoro z wiosną czy w lecie rozpocząć będzie można zabawy i gry na wolnem powietrzu, ku czemu park na Krzemionkach przewybornie się nadaje. Skoro właściwe sfery zdecydują się użyczyć nam swego poparcia jest nadzieja, że zdołamy uzyskać jedno z najpiękniejszych boisk do gry w piłkę nożną lub wogóle do gier i zabaw.

Egzamin państwowy z gimnastyki złożył w Krakowie p. Stanisław Hubert, profesor gimnazyalny w Cieszynie, oraz b. członek tutejszego grona nauczycielskiego. P. Hubert jest też naczelnikiem »Sokoła« cieszyńskiego, który w ostatnich zwłaszcza czasach rozwija się bardzo pomyślnie. Po długiej przerwie i apatyi ruch ćwiczebny wzmógł się obecnie znacznie, czego dowodem przeciętna liczba 16 ćwiczących. Cieszymy się z tego przebudzenia tem bardziej, że Sokół cieszyński jest jedną z najważniejszych naszych krańcowych placówek. Dodać należy w końcu, że gniazdo tamtejsze, które dawniej stanowiło luźne i samoistne towarzystwo, przystąpiło obecnie do Związku.

Na Morawę Czesi z Królestwa urządzają w r. 1900 trzy wycieczki żupowe w czasie Zielonych Świąt — a to: do Zabrzegu, Litowla i Ołomuńca.

Igrzyska olimpijskie w r. 1900. Od roku 1894, to jest od czasu wznowienia »gier olimpijskich« w Atenach, istnieje komitet międzynarodowy, który zajmuje się urządzeniem międzynarodowych zawodów sportowych we wszystkich miejscach, gdzie wybitny napływ przybyszów obcych popisom tego rodzaju rokuje powodzenie. Holandja w tym komitecie reprezentowana jest przez barona Tuyłła, Włochy przez hr. Brunetta d' Usseaux, Niemcy przez dra Gebhardta, Stany Zjednoczone Ameryki północnej przez prof. Sloane, Szwecja przez majora Balcka, Anglja przez lorda Ampthilla. Komitet ów zadecydował, iż międzynarodowe »gry olimpijskie« odbędą się w r. b. w Paryżu w czasie wystawy, o czem prezes komitetu, baron Piotr de Coubertin, zawiadomił członków komitetu stałego.

W niektórych dziedzinach ćwiczeń fizycznych będą dopuszczeni i profesjonaliści, czynności ich jednak przestają być zupełnie odosobnione od funkcji amatorów, oddających się sportowi z zamiłowania.

O ile z dotychczasowych zapisów sądzić można, najliczniej będą repre-

zentowane stowarzyszenia sportowe amerykańskie, potem angielskie, a po nich szwedzkie. Przedstawiciel Szwecji w komitecie międzynarodowym zawiadomił, iż sprawą udziału Szwedów w grach olimpijskich w r. b. zajmie się następca tronu szwedzkiego.

»Gry olimpijskie« w Paryżu odbywać się będą w dniach 15, 17, 19 i 22-gim lipca. Daty te wybrano w przewidywaniu, iż niektóre stowarzyszenia zechcą przedtem wziąść udział w »championatach« angielskich, zapowiedzianych na początek lipca,

Jednocześnie z »grami olimpijskiemi« odbywać się będzie w Paryżu »kongres edukacji fizycznej.« Rząd francuski mianował świeżo komitet organizacyjny tego kongresu, na którego czele stoi b. minister, Leon Bourgeois.

W skład »gier olimpijskich« wchodzą: bieg, skoki, rzucanie dyskiem i ciężarem. Nagrody w łącznej wysokości 5900 fr. Do zawodów stawać mogą grupy po 5 ludzi z każdego narodu. Grupa zwyciężająca otrzyma 100 franków nagrody, pierwszy zaś w grupie 500 fr., inni po 200, 100 i 50 fr. Wpisy po 2 i 5 fr., o mistrzostwo 10 fr., od grupy 25 fr. Ostatni termin zgłoszeń 14 czerwca 1900 r. Na cel powyższy buduje się też równocześnie olbrzymi amfiteatr według wzorów greckich, który obejmuje 10.000 widzów.

W zawodach w grze »footbal-rugby« udział zgłosiły grupy: francuskie, angielskie i niemieckie, a zawody te potrwają od 14 do 28 października 1900. Zawody zaś w zwykłej grze w piłkę nożną odbywać się będą od 16 do 30 września b. r. Wpisy wolne.

Zawody krokietowe przypadną na dni 5, 12 i 19 sierpnia b. r., lawntennisowe zaś od 17 czerwca do 1 lipca b. r.

O wszelkie wyjaśnienia zgłaszać się należy pod adresem: M. le secrétaire général de l'Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques, 229 rue Saint Honoré, Paris.

Czy Polacy staną w szrankach paryskich zawodów? Należałoby z pytaniem tym zwrócić się do naszych amatorskich kół sportowych, gdyż Czesi od dawna pracują już nad zmobilizowaniem sił do zawodów paryskich. Niebyłoby zbyt może rzeczą trudną złożyć z polskich sił, których dosyć jest w ukryciu, grupę polską zwłaszcza w skoku, biegu i rzutach, której niepotrzebowaliśmy się powstydzić.

W swoim czasie nosił się też podobno i nasz związek towarzystw Sokolich z zamiarem obesłania wystawy paryskiej. Niestety projekt wysłania wzorowego zastępu prawdopodobnie dla finansowych trudności rozchwiał się, a wielka szkoda, gdyż byłby to bardzo właściwy moment zaprezentowania Sokolstwa i owoców jego pracy na szerszej widowni w obliczu innych narodowości — a zarazem i sposobność poznania, nauczenia się wielu nowych rzeczy. Mimo to sądzimy, że wskazanemby było, aby wysłać albo uprosić przynajmniej kilku fachowych ludzi, którzy, jeśli już nie przez osobisty udział, to przez trafne spostrzeżenia i sprawozdania mogliby się potem przyczynić nie mało do podniesienia i posunięcia naprzód kwestyi wychowania fizycznego, gimnastyki a z niemi i całego Sokolstwa.

TREŚĆ: Od Redakcyi. — Kilka uwag o zlotach okręgowych, W. Turski. — O trainingu, pogadanka Dra Erwina Mięsowicza. — Ćwiczenia strzeleckie, napisał St. Nowicki. — W kwestyi pomiarów. — Uwagi na czasie. — Ćwiczenia ciężarami; Wspierania kulolaski, Sz. Ruciński. — Przykłady praktyczne: *A)* Orczyk; Woltyże — zmiany zwieszeń, ułożył F. P.; *B)* Piramidy w trzech; (Jeden na dwóch), napisał T. K.; *C)* Koń w szerz; Woltyże okroczne, przez Dra Teofila Tyszeckiego. — Sport. — Zwycięsca; (Obrazek helleński). — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.

ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W administracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1898 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz, tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.